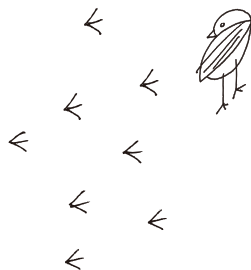


歩く。

歩く＝健康の方程式が常識になって、いつの間やら朝晩問わずウォーキングする人々を見かける機会が増えて、ちょっとした距離なら健康のために歩いてみようかな？なんて散歩がてら出かける人もちらほら。そもそも、なんでみんな歩くのか？「歩く」ことについてちょっとだけ深く掘り下げてみた、編集室スタッフの考察です。個人的見解も多分にありますので、お暇つぶし程度にご覧ください。



「歩く」＝「健康」は真実か否か？

「歩く」＝「健康」という概念が常識になって久しい。筋力づくり、ダイエット、コレステロール値低下、ストレス解消etc.ウォーキングには沢山の効果がある。でも歩くことが健康かどうかというのは、「車を使うよりは」「家でゴロゴロしているよりは」という比較の問題であって、劇的に効果が出るわけではなく、ちょっと歩いたからといって急激に体重が落ちたり血糖値が安定したりという目に見えた効果があるはずもない。さらに靴底が片減りするような偏った歩き方を続けると関節を痛め、逆に病院のお世話になることも。当たり前だけれど、ただやみくもに「歩けば健康」と考えるのは危険。身体に負担をかけない姿勢と、継続できるメニューで少しずつ続けることが健康効果を得る必須条件。あなたは正しく歩いていますか？

では、正しい歩き方とは。

背筋を伸ばして頭から足先までを1本の軸になるようにする。足はかかとから着地し、後方につま先で蹴り出すように。膝はなるべく伸ばして、腰から前に出すようなイメージで歩く。と文字で言っても難しいので誰かに見てもらうのが得策。

また、足の裏が地面に着地する際、つま先が外側を向いていると膝への負担が大きくなるので、進行方向へまっすぐ着地するように歩く。歩幅は肩幅くらいが目安で、大きくしすぎると膝への負担が大きくなるそうなので注意を。

長く歩くほど健康効果がある？

ダイエットのためには、ちょっと汗ばむくらいに動く「有酸素運動」を20分以上続けるのが理想、というのはよく聞く話。しかし、1日30分歩くとして、30分連続して歩くのと、10分を3回に分けて歩くのと、エネルギー消費量はなんとほぼ同じだということ。これなら出不精・飽き性・3日坊主の某スタッフもきつとやってみる気になるだろう。

最大限の効果を期待してみる

生活習慣病の予防に最適なスピードは、女性は時速6km、男性は時速7kmとのこと（1秒間に2歩くらいのペースが標準的）。ただし足腰の弱い人、高齢の人は膝などに負担をかけるので無理しないことが肝要。腕は、肩を支点にして弧を描き、特に後方へ大きく振るよう意識する。小指で風を切るようなイメージで振ると、背中と肩の筋肉が効果的に使える。毎日歩く場合はルートに変化を持たせ、飽きない工夫をする。行程にアップダウンの差があると使う筋肉も変化するので健康効果が高まる。

歩くことの付加価値

1時間のウォーキングと、フォームも速さも気にしない10分の楽な散歩では、10分の散歩のほうが脳機能を高める効果があるという（先日見たテレビからの情報・・・でも筑波大教授主導による実験結果なので信憑性は高い）。注意力や集中力がアップすること。仕事や試験の前にちょっと散歩するだけで自分の能力の発揮具合が変わるのならばひとも実践したい（ただし自分の能力以上を期待し日頃の努力を怠るのは禁物・・・）。要は、余裕をもって歩くことプラス、視覚・聴覚などからの情報を得て環境に変化を持たせることが脳の活性化につながるということ。一心不乱に前進するよりは、季節を感じ楽しみながら歩くことが脳・精神の健康への道につながる。

編集室的オススメの「歩く」

以上の考察をふまえて導きだした編集室スタッフ的「歩く基本」は、「周りの環境を楽しみながら、頑張りすぎず楽しく歩く」。そこで今年から何かチャレンジしてみたい趣味リストの中から注目したのが【トレッキング】。ウォーキングのような習慣とするのは難しいものの、大自然が身体や精神の萎縮を解放させる効果があることは間違いない。雄大な景色、鳥のさえずり、草木の香り。それに「歩く」効果をプラスすれば、毎日のウォーキングに勝るとも劣らない大きな効果が得られるはず。

秋田県内なら栗駒山、鳥海山、八幡平や白山山地など週末を利用してトレッキングが可能な場所には事欠かない。本格的な登山もあれば、初心者や小学生でもチャレンジできる3～4時間のトレッキングコースが用意されているところもある。昨年から「山ガール」なんて言葉も出てきているだけあって、女子のトレッキングウェアも充実して、中高年の趣味と捉えられていた過去が嘘のように若い世代が山に向かっている。身体を動かす心地よさや自然とふれあう癒しはもちろんのこと、成し遂げたときの開放感や達成感、抑圧された日々から全く違う環境にきて味わう非日常感は、暮らしているのが大都会でも秋田でも、等しく尊いものであることは変わらない。

ただし、トレッキング人口が増えると同時に、雨具や防寒具、食料、靴などの装備が不十分で起きる事故も多発しているので、トレッキングには相應の装備が必要であることはお忘れなく。

上を向いて歩こう。かつての名曲が何度目かの注目を浴びたこの春。一步一步あるこう。前に進んでいこう。「歩く」は時に希望の象徴ともなる言葉だったと気づくこの頃。でも普段どりの生活が出来る環境にある私たちは、いつもと同じ生活と、ちょっとだけ前向きな行動で。今年の特に長く辛かった冬も終わって、外は新緑がどんどん芽吹いています。出かけるなら今！さあ、歩きましょう。