



体幹を 鍛えて痩せる

効率よく^{高い}痩せるための
全身^いウォーキング^源&
体幹^{設定}トレーニング

03 はじめに

04 ウォーミングアップ

06 全身ウォーキング

08 体幹トレーニング

15 今日から変わりたいあなたへ

ウォーキングは手軽に始められる運動です。

歩く理由は人それぞれですが、もしダイエットのために歩いているのであれば、ただ何となく歩くだけでは期待するような効果はあまり得られないかもしれません。

そこでこの本では、ウォーキングで効率よく脂肪を燃焼するためのポイントをご紹介します。

- ・正しいフォームで身体への負担をなくす
- ・全身を意識したフォームで歩く
- ・さらに効率よく効果を得たい場合は、ウォーキング前に筋トレを行う

まずは、ウォーキングをするときの正しいフォームをチェックしてみましょう。

また3つめのウォーキングの前の筋トレでは、体幹トレーニングをご紹介します。体幹とは身体のコア＝中心となる部分。

腹筋だけでなく背中や腰周りも含め、大きな筋肉が多い部分です。

筋トレを行うと『成長ホルモン』が分泌されると言われています。

これによりエネルギー代謝が高まり、より脂肪燃焼効果が高まるとされ、ウォーキングの前に筋トレを取り入れることで、短い時間でも脂肪燃焼の効果をより得ることが期待できます。

また、大きい筋肉を鍛えると消費されるエネルギーも多くなり、身体全体の筋肉量が増えれば基礎代謝も高まるため、太りにくく痩せやすい身体を目指すことができます。

運動にかけられる時間は人それぞれです。

ボリュームをこなせるときは、筋トレをして、その後ウォーキング。

難しいときは、帰り道の歩き方を意識して変えてみたり、筋トレだけやってみる。

全部やらないと意味がない！なんてことはありません。

まずは意識すること、できることを続けることが大切です。

あなたが今日できることから始めてみましょう！



NO. 01 ウォーミングアップ

ウォーキング、体幹トレーニングの前後にはストレッチを行い、筋肉を温めて柔軟性をアップさせましょう！

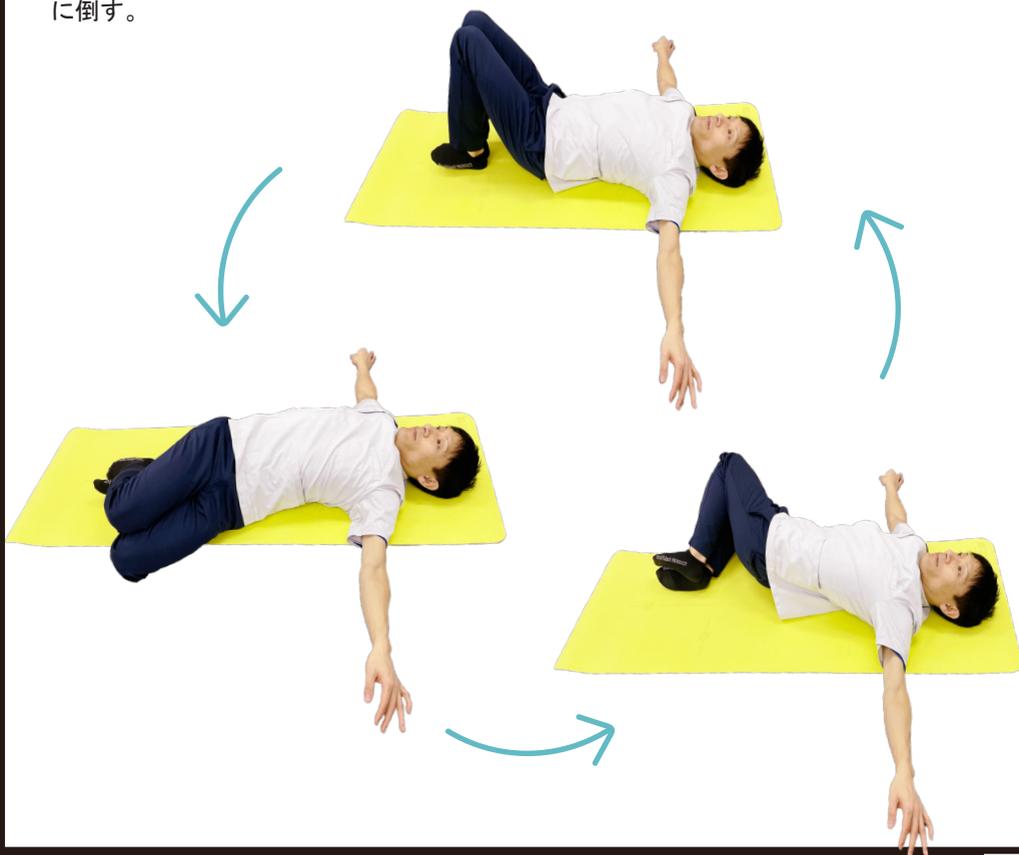
ストレッチはゆっくりと、呼吸は止めないように意識して行いましょう。

トランクツイスト

床に仰向けになり、両手を広げ、両膝を立てる。

両肩を床につけた状態で腰を浮かさないように気を付けながらひねり、膝を左右に倒す。

左右 10 回



アキレス腱のストレッチ

壁に両手をつき、片足ずつ一歩大きく後ろにひいて、アキレス腱を伸ばす。
※反動はつけないように注意。



太もものストレッチ

壁に両手をつき、片足ずつ足を曲げ、手で後ろに引っ張りながら太ももの前あたりを伸ばす。
※前かがみにならないように注意。

NO. 02 全身ウォーキング

normal

ウォーキング

目線から足先までしっかりと意識しながら歩きましょう！



背筋を伸ばして胸を張り、
視線は前方へ
体重は常に足部の前半分
にのせるイメージ



足は、骨盤から前に出す
(腰をねじるイメージ)

着地はかかととの真ん中

腰部分を上から

骨盤

脊柱

hard

ウォーキング

ノーマルウォーキングのポイント
を押さえつつ、ハードパターンを
チェックしよう！

背筋を伸ばして胸を張り、
視線は前方へ
足部前半分への体重をよ
り意識する



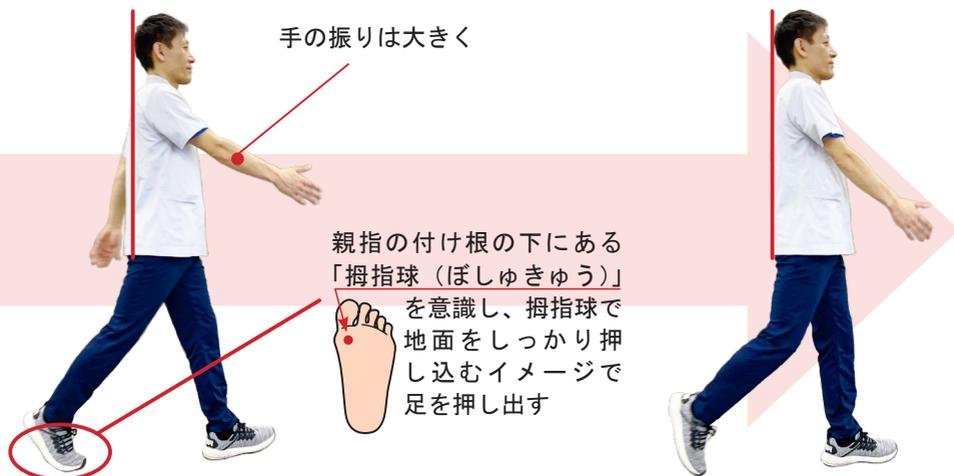
肘は90度くらいに曲
げ、体の回旋が大き
くなるように振る

腕は骨盤の回転方向と
反対に肩甲骨を後ろに
引くイメージ



正しいフォームで、歩幅を大きく、スピードも意識しながらウォーキングすることで脂肪燃焼効果を期待できます。

短時間でも効果はありますが、しっかり脂肪燃焼を目指すなら30分以上は歩くようにしましょう。



拇指球を意識することで、自然と歩幅も大きくスピードも早くなりやすくなります。またかかとから拇指球に重心が移るこの歩き方は、膝の内側にかかる荷重が外側に分散されるため、膝に痛みを感じている方にもおすすめです。
(※すべての膝痛の方に当てはまるとは限りません。痛みがある場合はまずは医師の診察をお受け下さい。)



NO. 03 体幹トレーニング

筋トレで効率よくダイエットをするには、身体の大きい筋肉を鍛えることがポイントです。また体幹を鍛えることで身体の軸が安定し、身体を使うこと・動かすことがスムーズになります。

フロントプランク

鍛える >>> 体幹・お腹

30秒
キープ

うつ伏せになり前腕と肘、つま先を床につき、身体を浮かせた状態でキープ。腕は肩幅程度に開き、肩の真下の位置におく。

肩から足までは一直線！
おしりを上げすぎないように注意
しましょう

normal



おへそは少し引っ込める

easy

つらい人は両膝を
ついてやってみよう



hard

片足を上げるとより
負荷がアップ！



サイドプランク

鍛える >>> 体幹・お腹・脇腹・おしり

横向きになって床に面した膝を90度曲げ、前腕と肘、つま先を床につき、身体を浮かせた状態でキープ。

腕は肩の真下の位置におく。



normal

肩から足までは一直線！
脇腹が下がらないように注意しましょう



両膝を伸ばすと負荷がアップ！

hard

手足を上げるとより負荷がアップ！
肘・膝は曲げずにまっすぐ伸ばしましょう



ダイアゴナル

鍛える ≫ 体幹・全体

ゆっくり
左右
20回

(Step
01)

四つん這いの姿勢になり、首筋からおしりまでまっすぐになるようキープ。腕は肩幅程度、肩の真下の位置におく。



(Step
02)

右手と左足を背中と同じ高さまで上げて伸ばす。



(Step
03)

右手と左足を体の中心でくっつけるようにゆっくりと曲げる。

繰り返す

腰と背中がまっすぐ！
丸まったり、反らしたりしないように！



ヒップリフト

鍛える ≫ 体幹・おしり・背中・ハムストリングス

(Step
01)

仰向けになり膝を90度曲げて、おしりをあげた状態でキープ。

ゆっくり
左右
20回



(Step
02)

左足をゆっくりあげ、2秒キープしたらゆっくりもどす。



体は一直線になるように腰の位置をキープ！
反り過ぎないように注意！

(Step
03)

もう片方の足も同様に行う。



ランジ

鍛える ≫ 体幹・太もも・おしり・ハムストリングス



normal

(Step
01)

腕を肩の位置で
前に出しキープ。



(Step
02)

足を一步前に大き
く前に踏み込む。



hard

(Step
01)

腕を肩の位置で
前に出しキープ。



(Step
02)

前足に体重を残したまま、
もう片方の足を後ろに大き
く伸ばす。



体重を前足7：後ろ足3のイメージでのせましょう！
背筋はまっすぐにして、上半身を動かさないようにキープ！
つま先と膝は向きを揃えてまっすぐ前に！

(Step
03)

踏み出した足の膝を90度くらいに曲げ、後ろ足の膝が床につくギリギリくらいまで体をおろす。踏み出した足で地面を押し上げ、上半身を上げて最初の状態に戻る。



(Step
03)

前足の膝が90度くらいになるように、体をおろす。後ろ足を前に戻し、最初の状態に戻る。



スクワット

鍛える >> 体幹・太もも・おしり&股関節のストレッチ

(Step
01)

足を広げて、手は肩の位置をキープし前にまっすぐ出す。



20回

足は大腿で開き、
つま先は△の字に!



つらい人は肩幅くらい
からやってみよう!

(Step
02)

上半身は動かさないようにキープしながら、つま先と膝の向きを揃え、おしりを後ろに突き出すイメージで身体を下におろす。



おろす角度は90度!
膝が前に出ないように注意!

ダイエットの失敗は 痩せられないことではなく 続けられないこと

ダイエットはイベントではなく日課です。

毎日でも続けていくことがもっとも大切で、そしてもっとも難しいことでもあります。

ウォーキングや体幹トレーニングは、毎日行わなくても構いません。

まずは週2～3回、日課として続けていくことを目標にしてみてください。

運動を行うときは、

- ・呼吸を止めないこと
- ・鍛えている部位や筋肉を意識すること

この2つは忘れないようにしましょう。

何気なく身体を動かすのと、鍛えている箇所を意識しながら動かすのとでは得られる成果も変わってきます。

またダイエットには食事のコントロールも大切です。

きちんと栄養を補いながら、健康的なコントロールを心掛けましょう。

今日のあなたの我慢と努力は

明日の自分への投資です。

変わりたい方は今からスタートです！

一緒にがんばりましょう！



病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる



ラインとインスタも
やってるよ



【監修】

川崎幸病院 理学療法士 浅田 浩明

© みんなの健康 2022. 4. 1