

パートナーストレッチでつながりを作ろう！

ストレッチの特徴

みなさんは、運動前に筋肉を一定時間伸ばすようなストレッチを行っていますか？
このストレッチは、「静的ストレッチ」と呼ばれていますが、運動後に行うのがより効果的と言われています。そこで今回は、運動前にお勧めの「パートナーストレッチ」をご紹介します！

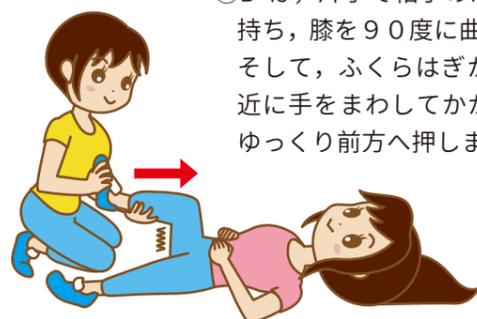
パートナーストレッチ

パートナーストレッチは2人1組で行うストレッチです。特徴は、全身の筋肉を緊張させることなくリラックスしてストレッチができる点です。また、1人では伸ばすことが難しい部分でも、パートナーに伸ばしてもらえます。ただし、無理に伸ばしてオーバーストレッチにならないように気を付けながら行いましょう。

下肢の後面のストレッチを試してみましょう！



- ①Aは、仰向けになりましょう。
- ②BはAの片足を持ち上げて、少し重く感じたところで止めましょう。

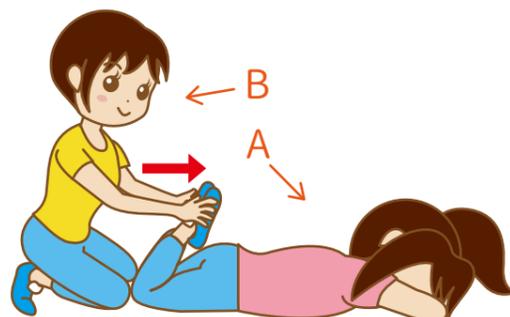


- ③Bは、片手で相手のかかと付近を持ち、膝を90度に曲げましょう。そして、ふくらはぎから膝の裏付近に手をまわしてかかとと同時にゆっくり前方へ押しましょう。

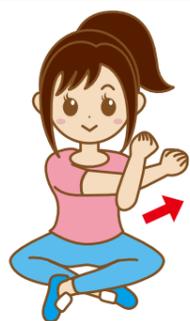
★波線の部分を意識してみましょう

下肢の前面のストレッチを試してみましょう！

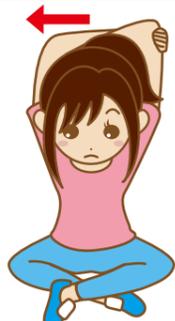
- ①Aは、うつぶせになりましょう。
- ②Aはつま先を伸ばし、Bは相手のつま先をお尻方向にゆっくり押しましょう（すねと太ももの部分が伸びているか気にしてみましょう）。



番外編：上半身のストレッチを試してみましょう！



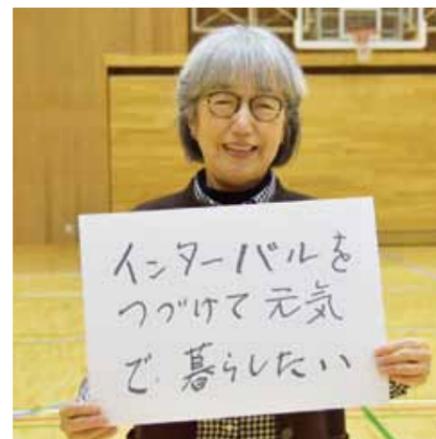
- ①片腕を胸の前に持って行き、もう一方の腕で肘をかかえてみましょう。



- ②片腕を真上に上げて、肘を曲げ、頭の後ろで曲げた肘をもう一方の手で横へ引っ張ってみましょう。

北区で新たなチャレンジ，創造中。

#インターバル速歩とは



♡ #元気で暮らしたい #インターバル速歩



♡ #美しく #元気 #インターバル速歩



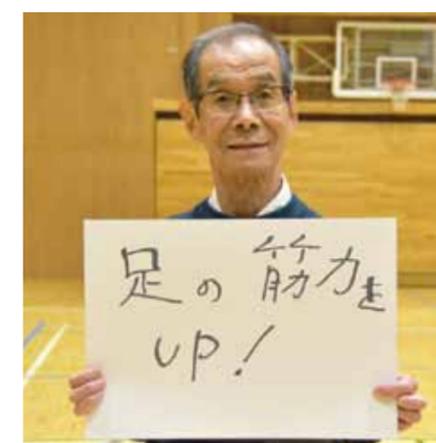
♡ #継続 #生きがい #インターバル速歩



♡ #継続 #体づくり #インターバル速歩



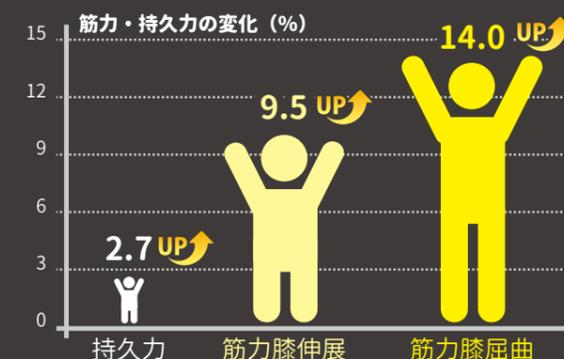
♡ #拡散希望 #京産大 #インターバル速歩



♡ #足の筋力UP! #インターバル速歩

#6カ月の取り組みで筋力・持久力が向上！

健康で生きがいを持ち、自立した生活を送るためには、「当たり前のことを当たり前」に行うための身体が必要です。一般的には、年齢を重ねるにつれて、筋力・持久力が低下しますが、6カ月のインターバル速歩の参加者の筋力等を測定すると、開始時に比べて下肢の筋力と持久力がアップしていました！



インターバル速歩とは

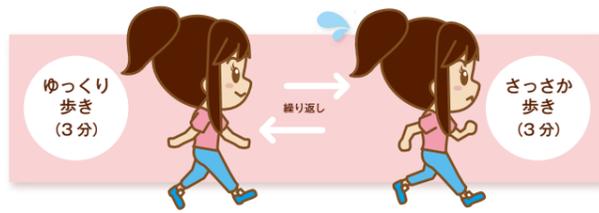
インターバル速歩の方法と効果

Q. インターバル速歩とは？

A. ゆっくり歩き（通常歩行：3分）とさっさか歩き（速歩：3分）を組み合わせたトレーニング方法です。

Q. 1日にどのくらい実施すると効果がありますか？

A. 「1日速歩を15分、週4日以上を5ヵ月継続」することで効果が認められることが分かっています。



Q. どのような効果がありますか？

A. 健康長寿に欠かせない筋力・持久力の向上、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善が報告されています。

インターバル速歩®はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

インターバル速歩の注意点

Q. 歩くときの正しい姿勢は？

A. まずは肩の力を抜きましょう。そして、背筋を伸ばし、胸を張ります。このとき視線は遠くを見て、あごを引きます。大事なことは上半身の姿勢です。腰が曲がった状態で歩くと、腰を痛める原因になるので注意しましょう。

Q. 歩き方のポイントは？

A. 腕は前後に振りましょう。後方に引くことを意識すれば、胸を張った姿勢にもなります。歩幅は通常より広くとり、かかとから着地するようにしましょう。すり足歩行はケガの原因になります。



北区役所は、「健康の輪でつながるまち北区」を推進中!!

「Happy☆キタエちゃん体操」 各自の身体状況や目的にあわせて行っていただけるよう、初級編・中級編・上級編があります。分かりやすいパンフレットやDVDもありますので、是非ご活用ください。

「インターバル速歩」事業 京都産業大学と連携して取り組んでいる「インターバル速歩」事業。地域に速歩を普及いただく“インターバル速歩マスター”を養成しているほか、「インターバル速歩」のモデルコースの整備も進めています。



京都産業大学現代社会学部の学生さんが健康情報を発信!

①「つながり」は、長寿の秘訣

2010年にアメリカの研究者が報告した研究成果によると、我々の長寿に影響を及ぼす要因として影響力が強いのは、1位「つながりがあること」、2位「タバコを吸わない」、3位「お酒を飲みすぎない」、4位「体を動かすこと」、5位「太りすぎない」の順でした。孤独は、我々の長寿を脅かすのです。

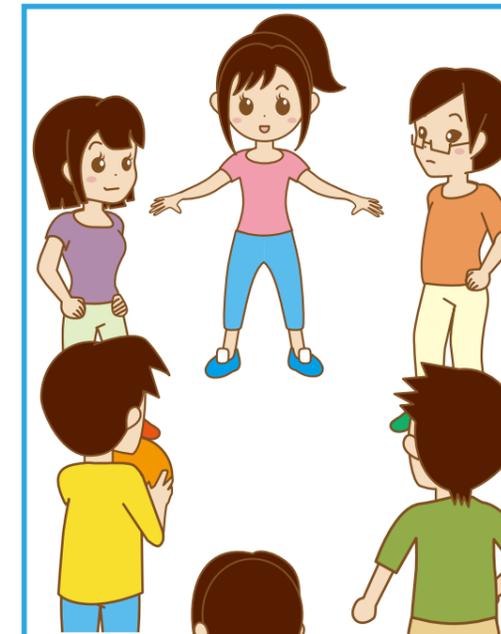


②「つながり」が無いと健康にどのような影響が？

これまでの研究によると、人と人とのつながりが豊かでないと、「こころの健康」が良好ではない、血圧が高い、数年後に死亡する確率が上昇することなどが分かっています。

文献) Hamano T, et al. American Journal of Hypertension, 24, 643-646, 2011. Hamano T, et al. PLoS ONE, 5, e13214, 2010. Sundquist K, Hamano T, et al. Experimental Gerontology, 55, 29-36, 2014.

③「つながり」を創るためのアイスブレイク(始めの一步) ~インターバル速歩を始める前に~



①円になりましょう。



②「しりとり」をしながらボールを回しましょう。



③30秒間で何回ボールを回せるか数えてみましょう。

※ボールを隣の人へパスすること、もらった人に投げ返すことは禁止です。

※30秒で10回を目標にしてみましょう。

「平成30年度インターバル速歩マスター養成講座」参加者の声 ~京都産業大学現代社会学部の学生さんが伺いました!~



インターバル速歩を始めてから、身体が軽くなり、疲れにくくなりました。歩くのが楽になり、階段も上りやすくなりました。インターバル速歩を続けることで、身体のリズムが軽やかになり、運動しようと思える元気も湧いてきます!



新たな取り組みにチャレンジしたいと思い、インターバル速歩を始めました。自分の歩くペースや強度がデータでわかることで、効果を実感できています。家族や友人からはげましの声もあり、筋力・持久力の向上にむけて引き続き頑張ります!



インターバル速歩の魅力は、みんなでも一人でもできることです。歩くので、周りとの距離の差もつかず、楽しくできます。大事なことは継続です。継続することで、効果を実感できます!ぜひ、やったことのない方にも体験していただきたいです。



当初は、体力や身体の面で不安がありましたが、しだいに歩ける時間も長くなり、筋力、持久力がついてると実感しています。自分でインターバル速歩用の音楽を作り、一人でも楽しくできるように工夫しています。