

RIZAP
トレーナーが伝授



神戸市職員共済組合特別企画

脂肪燃焼効果 UP！ ウォーキングの質を高めよう

健康管理のために人気のあるウォーキング。
ちょっとしたポイントを意識するだけで、ウォーキングの質はグッと高まります。
また、普段意識することのない足の指もウォーキングには大切です！
ストレッチを取り入れてウォーキングの質を高めましょう！

足指のゆがみ改善ストレッチ

Step ①

椅子や床に座って、太ももの上に片足をのせて膝を外にひらく

Step ②

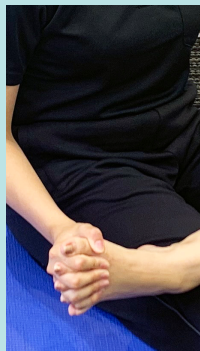
足の裏側から足指の間に手の指を入れ、やさしく握る

Step ③

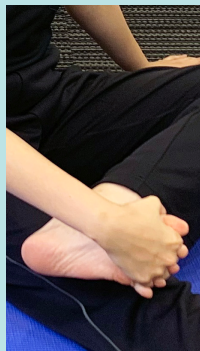
足指の間に入れている指を優しく押し上げて足裏を伸ばして5秒キープ

Step ④

手前側に手を優しく引いて足の甲側を伸ばして5秒キープ



- ポイント：足指の根元には隙間を作ること。卵を握るように優しく。
- ポイント：足指の間に指が入らない人は手のひらで押して伸ばすだけでもOK！



★Step③とStep④のポイント

ポイント：ねじったり、90度以上曲げない
※無理に曲げると筋肉が強張り、逆効果に。



▶Point!

左右同じ回数行いましょう！できる限りこまめに行うと効果を実感しやすいです。

◀一緒にチャレンジ！



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

ウォーキングのポイント

ポイント抑えて消費カロリーUP!

ポイント①：背筋を伸ばし目線を遠くへ

目線を遠くへ向けると自然と姿勢が良くなり、呼吸もスムーズに。しっかり酸素を取り込むことができます。

ポイント②：腕を大きく振りしっかり地面を蹴る!

腕を大きく振ると推進力が増し足の運びがスムーズに。踵から着地し、つま先でしっかり蹴り足の回転数を上げましょう。

ポイント③：歩幅は大きく、いつもより少し早足で

歩幅を大きくすると筋肉を大きく動かすことができ、さらに少し早足で歩くと心拍数が上がります。心拍数が脂肪燃焼のポイント!“少し息が上がる”程度を目安にスピードアップしてみましょう。

まずはどれか一つでも良いので意識して歩いてみましょう。

ウォーキングを行なうときに大切なのは【足の指】

足の指使ってる？ セルフチェックしてみましょう!

足指のゆがみチェック

①足指でグーチョコキバー!

1つでもできない場合、足指がゆがんでいる可能性アリ。

②足踏みテスト

目をつぶって30秒ほどの場で大きく足踏みをする。目を開けたとき最初の位置からズレていたらゆがんでいる可能性アリ。ゆがみがない場合は身体のバランスも良く、位置がズレない。



▶どちらか1つでも当てはまった場合は足指にゆがみあり。ストレッチやマッサージで改善していきましょう!

ウォーキングには「足指」を使うことが必要不可欠です。

足指を効果的に使うことで力が地面に伝わりやすくなり、「歩幅が伸びる」、「歩行速度が上がる」、「つまずきにくくなる」といった運動効果が得られます。

また、「足指」を使うことは、全身を支える土踏まずを鍛えて、体全体の負担の軽減にもつながります。

昔は鼻緒付きの草履や下駄などで足指を使いながら歩いていましたが、現在はシューズが進化したため、足指を使う機会も減りました。

足指を使うことで将来的に転倒の予防にもつながります。



豆知識

親指が浮いていたり、変形がある場合、前後方向への踏ん張りが利きにくくなります。

親指をうまく使えるようになることで、バランスがとりやすくなり転倒防止につながったり、前後方向への重心移動がスムーズになります。腰痛を持っている方は親指をえるようになることで、痛みの軽減にもつながる可能性があります!

小指が浮いていたり、変形がある場合、左右への体のひねりが難しくなります。

小指をうまく使えるようになることで、ゴルフや野球のスイングが今よりもスムーズなるかもしれません!

RIZAP 語録

小さな変化に気づいて、楽しむことを忘れずに!

ダイエットはつらいものと捉えられがちですが、そう思うかはあなた次第です！
急激な変化をすぐに求めるのではなく、小さな変化に気づける自分で見ましょう。

トレーナー 荒木 美美

