

横浜市スポーツ医科学センター・指導員 久保田 麻紀

# ウォーキングで健康づくり

## 1. 関心が高いウォーキング

健康志向の高まりとともに、街中や公園でウォーキングをしている方をよく見かけるようになりました。

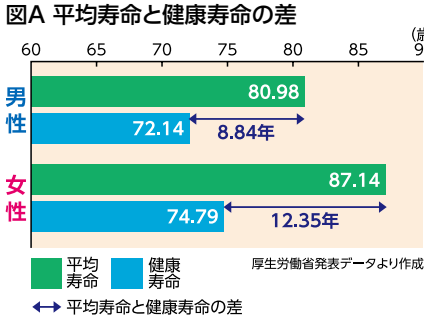
(公財)横浜市体育協会が毎年実施している「横浜市民スポーツ意識調査(※1)」によると、「この1年間で実施したスポーツ」と「今後、実施したいスポーツ種目」は、いずれも「ウォーキング」「散歩」が1位、2位となっています。

## 2. ウォーキングと健康

皆さんは、「ロコモティブシンドローム」という言葉をお聞きになったことがありますか。

平成19年に日本整形外科学会は、「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」を「運動器の障害によって移動機能の低下をきたした状態」と定義し、ロコモを予防するうえで「移動機能を維持することが重要である」との見解を示しました(※2)。

厚生労働省から発表された平成28年度の国民生活基礎調査によると、要支援状態になった原因の



3割以上がロコモによるものです(※3)。

また、厚生労働省は、介護を受けたり寝たきりにならせずに、日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、平成28年は男性72.14歳、女性74.79歳だったと公表しています(※4)。前回調査(平成25年時点)と比べ、男性が0.95歳、女性は0.58歳延びていますが、依然として平均寿命と健康寿命には男性は約9年、女性は約12年の差があります(図A参照)。

そこで、いつまでも生き生きとした毎日過ごすために、手軽にできるウォーキングを日常生活に取り入れてはかがでしょうか。

## 3. ウォーキングの正しい姿勢

ウォーキングと一言で言っても、その姿勢には個人差があります。ウォーキングをする際には図1のようなことに気をつけてください。

また、ウォーキングをする時には、着地の際の衝撃を吸収し、安定した体重移動を行うことが重要です。衝撃をうまく吸収できずに歩行を繰り返すことは、関節などに負担をかけることとなります。ウォーキングをいつまでも楽しむために、一度歩行姿勢をチェックしてみましょう。

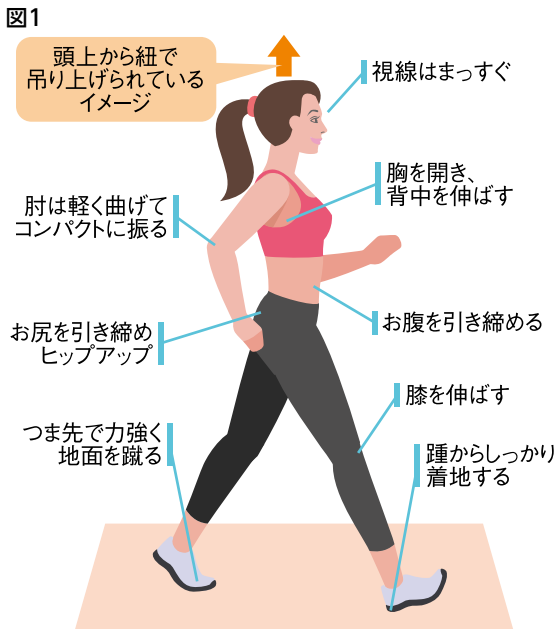
### チェック1

図2のように前に出した足が地面に接地する際に、爪先を外を向き膝が内側に入ってしまうと、着地の衝撃が膝(特に内側)に大きな負担を与え、膝を痛め

る可能性が高くなります。膝と爪先は進行方向に向けるようにしましょう。

### チェック2

図3と図4を比べると、図4は着地時に膝がより深く曲がっています。このような歩行姿勢は、重心が下がり体の上下動が大きくなると同時に、太腿の前側の筋力をより強く使うことになり、膝関節に大きな負担がかかります。更に股関節や膝関節にグッと力が入るため、ブレーキをかけることになり、体を前方に





# ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター  
理学療法士

なかた しゅうへい  
中田 周兵



## 第29回

### バスケットボールにおいて成長期に多いけが① 腰椎分離症

腰椎分離症とは、腰部への過剰な負担の繰り返しによって生じる疲労骨折で、腰を反ったときや捻ったときの痛みが主な症状です。小・中学生の男子に多いとされ、2週間以上続く腰痛の実に45%が分離症だったという報告もあります。

腰椎分離症は、レントゲンでは見つからないこともあり、MRIやCT検査によって診断が確定します。初期段階で見つかった腰椎分離症は、3～6カ月間のコルセット固定によって治癒を目指すのが治療の第一選択となります。しかし、活動期の学生に半年近くスポーツを休止させることが難しい場合もあります。治療方針の選択には、治癒の可能性や症状悪化のリスクも考慮しながら、重要な試合・大会への出場といった選手個々の状況によって判断する必要があるため、適切な治療方針を選択できるよう確実に診断してもらうことが大切です。

バスケットボールにおいて腰椎分離症の発症につながりやすい動作としては、ダッシュ動作での蹴り出しやジャンプ動作での上肢の振り上げなどが考えられます。これらを防ぐためには、(1)股関節・肩関節の柔軟性改善、(2)体幹筋(インナーマッスル)機能向上がポイントとなります。



a: 股関節前面のストレッチ。  
b: 肩関節のストレッチ。  
c: 体幹筋(インナーマッスル)トレーニング。へそを引き込むように下腹部に力を入れ、腰が反らないように注意しながら上肢・下肢をゆっくり動かす。



進む際には不効率な歩き方です。着地の際は自然と脚を伸ばした状態で、踵から着地しましょう。

**チェック3**  
歩行時の姿勢では、図5のように胸を張れず猫背(円背)になる姿勢や、図6のように腰を反るような姿勢は、腰に大きな負担がかかります。腰は反らさずに胸を張りましょう。

**4. 自分の歩行速度を評価する**  
近年の研究結果では、可能な限り速く歩いた際(最大歩行速度)が速い人の方が、遅い人よりも長生きできる可能性が高いことがわかっています(※5)。

当センターでは、スポーツプログラムサーブिस(SPS)の中で最大歩行速度を測定しています(※6)。

最大歩行速度の測定の様子

「自分の現在の<sup>いま</sup>の身体の状態を総合的に把握し、今後の健康・体力の維持増進に役立てるためにも、ぜひ一度測定されてみてはいかがでしょうか。」

※1 横浜市民スポーツ意識調査  
<http://www.w2-yssp.or.jp/yasa/jigyoshokai/chosai/index.html>

※2 日本整形外科学会  
公式ホームページ  
<https://ocomo-joa.jp/ocomo/>

※3 厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kyosak-tyosai6/dl/05.pdf>

※4 厚生労働省  
[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukousekikagaku-kouseikagaku/000166296\\_7.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukousekikagaku-kouseikagaku/000166296_7.pdf)

※5 tudenski S, Perera S, Patel K, et al. Gait Speed and Survival in Older Adults. JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923

※6 11 Eの歩行路をなるべく速く歩き、歩行路中間の平均速度を測定します。

【参考】スポーツ医科学センター  
<http://www.yssp-ysmc.jp/>

スポ医科  
情報

## スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民) / 17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yssp-ysmc.jp/measurement/sps/>

スポーツ版  
人間ドック(SPS)

