

第9回 Senga Support Project

『歩き革命』

～歩きやすさを体感しましょう！～



はじめに

- 突然ですが、みなさんは普段“**自分の脚の特徴**”を理解して歩いていますか？

足が上がりにくい...

足がふらつく...

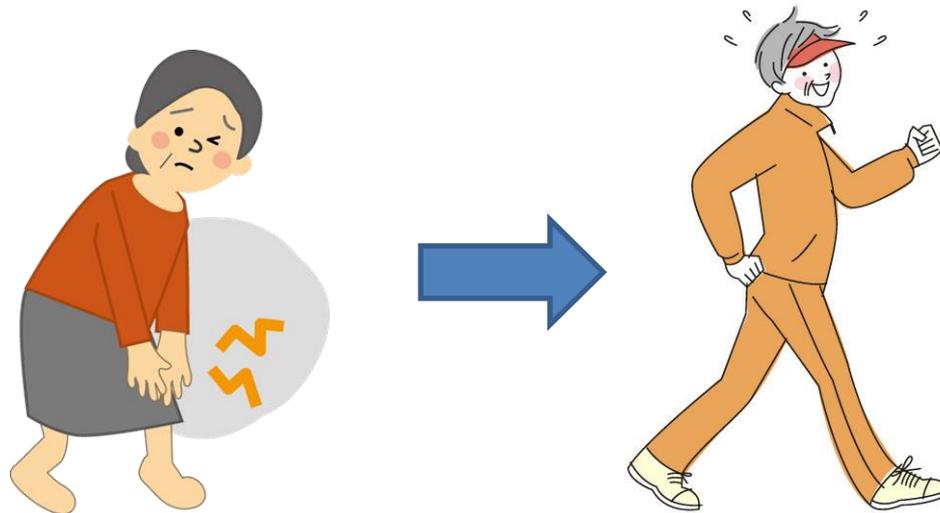
足首が硬い...

膝が伸びない...



はじめに

- 身体の使い方の違いによって歩き方が変わる体験をしたことがありますか？
- 歩き方が変わると、**疲れにくい**、**痛みの軽減**、**転倒予防**など日常生活が大きく変わる可能性があります！



はじめに

- 本日は、ご自身の体(とくに足)の使い方に気づいてもらい、体操を通じて歩き方の変化を感じてもらいたいと思います
- 体を動かすことで「**歩きの革命**」を起こしましょう！



歩きやすくなるために大事なものは？

【歩きやすくなるための6項目】

1. 膝関節の状態
2. 重心移動のしやすさ
3. 股関節の柔軟性
4. 足首の使いやすさ
5. 足指の力の入りやすさ
6. **バランス能力**

【段階的にレベル分け】
レベル1：片足立ち
レベル2：アラベスク
レベル3：片足ジャンプ

今回のセミナーでは、私たちが挙げた**【歩きやすくなるための6項目】**を中心にチェックシートと体操を実施していきたいと思います！

『事前チェックで行った内容』

- 姿勢の写真撮影

⇒ **1. 膝関節の状態**を体操前後で比較します！

- 7m歩行テスト

⇒ セミナー前後の【秒数】と【歩数】を計測し、
歩きやすさを定量的に比較します！

これにより…

【秒数】が低下↓：歩くスピードが速くなった！

【歩数】が減少↓：歩幅が大きくなった！

これらの事が明確になります！！

参考までに・・・

【歩行速度と歩幅の年代別平均値はこうなっています！】

男性

年齢	速度(m/sec)	歩行率 (steps/sec)	歩幅(cm)
40～49歳	1.3	2.01	64.7
50～59歳	1.4	1.96	63.5
60～69歳	1.3	1.95	65.0
70～79歳	1.2	1.91	61.5

女性

年齢	速度(m/sec)	歩行率 (steps/sec)	歩幅(cm)
40～49歳	1.2	2.16	57.1
50～59歳	1.1	2.03	53.5
60～69歳	1.2	2.06	55.3
70～79歳	1.1	2.03	54.2

引用文献：臨床運動学

【コンテンツ】

- 今回のコンセプトは『**実際に感じてもらう!**』
- セミナー前に撮影と計測した**姿勢・歩数・秒数**は、**セミナー終了後に別紙にまとめた形でお渡しします。**
- 1～6までチェック項目を**裸足**行います。該当するものにをお願いします!
- **6. バランス能力**はレベル1～3を段階的にチェックし、みなさんのバランス能力をレベル分けしたいと思います!
- 体操の**before**⇒**after**でチェックを行い、歩きの変化を実感してください!
- では、実際にチェックに移りましょう♪

1. 膝関節の状態

膝がこのようになっていませんか？ ~前方から~
裸足で股関節幅で立ち、膝関節の状態を観察します！

【O脚変形】



男性に
多い！

【X脚変形】



女性に
多い！

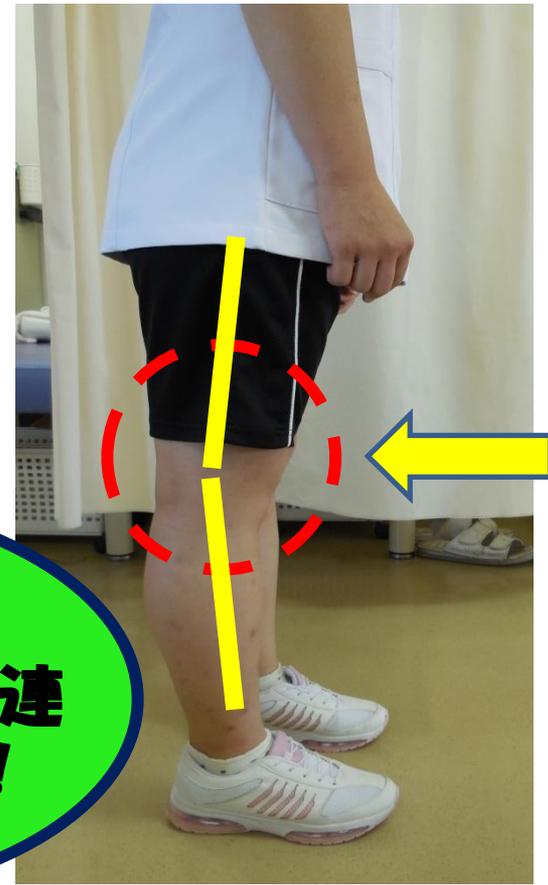
1. 膝関節の状態

膝が【くの字】になっていませんか？ ~右側面から~
裸足で股関節幅で立ち、膝関節の状態を観察します！

【逆くの字】



【くの字】



膝関節の状態は
歩きやすさとの関連
性が大きいです！

1. 膝関節の状態 チェックシート

該当する項目にチェック☑をお願いします！

【before】

①前面からの状態

- O脚変形
- X脚変形
- まっすぐ

②右側面からの状態

- 膝が逆くの字になる
- 膝がくの字になる
- 膝がまっすぐ

【after】

①前面からの状態

- O脚変形
- X脚変形
- まっすぐ

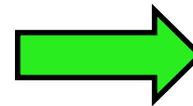
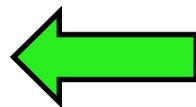
②右側面からの状態

- 膝が逆くの字になる
- 膝がくの字になる
- 膝がまっすぐ

2. 重心移動のしやすさ ～前後方向～

前後方向に重心の移動をやってみましょう！
どちらか行きやすい方向がありませんか？
どの方向へも行きやすいことが理想的です！

【前方に行きやすい？】



【後方に行きやすい？】

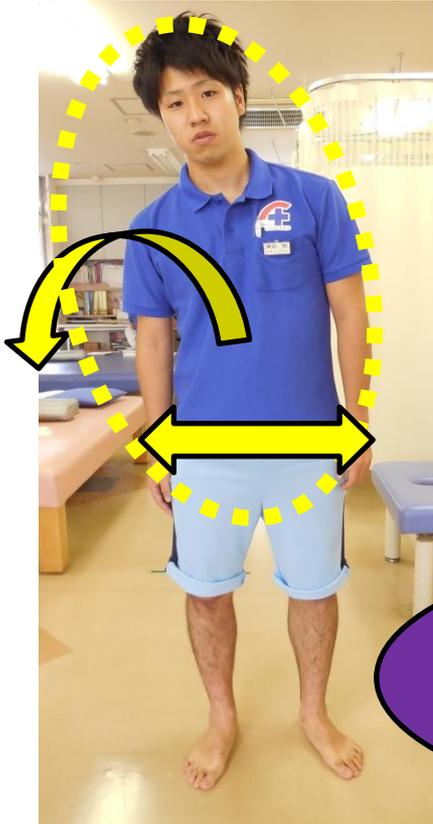


- ① 前後へ行きやすい方向
- ② 上半身・骨盤のふらつきはありませんか？

2. 重心移動のしやすさ ～左右方向～

続いて左右への重心移動です！
どちらの方向へも行きやすいことが理想的です！

【右方向に行きやすい？】



【左方向に行きやすい？】



- ① 左右へ行きやすい方向
- ② 上半身・骨盤のふらつきはありませんか？

2. 重心移動のしやすさ 前後・左右方向 チェックシート

該当するものにチェック☑をお願いします！

(before)

①前後方向

- 前方へ行きやすい
- 後方へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

②左右方向

- 右側へ行きやすい
- 左側へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

(after)

①前後方向

- 前方へ行きやすい
- 後方へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

②左右方向

- 右側へ行きやすい
- 左側へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

3. 股関節の柔軟性

今回は【ランジ動作】を用いて
股関節の柔軟性をチェックします！



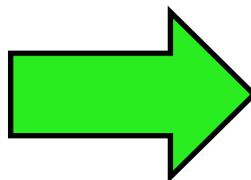
【ランジ動作】のやり方

- ①両足をそろえた状態で立ちます。
 - ②片脚を持ち上げ、可能な限り大きく前に踏み出します。
 - ③踏み出した状態で少し重心を下に落とします。
- ※この時踏み出す足はどちらでも構いません

**2回目は踵を浮かさずに
[ランジ動作] を行います！
足首の柔らかさも一緒に確認してみましょう**



踵をつけられますか？



**1回目のランジ動作の踏み出し幅から踵を地面につけてみてください！
この時、体はまっすぐのままで行ってください。
体操の前後でアキレス腱のつっぱり感ややりやすさを比較してみましょう**

3. 股関節の柔軟性 チェックシート

PT

該当するものにチェック☑をお願いします！

【before】

- ステップ幅がしっかりとれる
- 踵をつけられる
- 身体が中心にある
- まっすぐ踏み出せる
- 腰が反っていない

【after】

- ステップ幅がしっかりとれる
- 踵をつけられる
- 身体が中心にある
- まっすぐ踏み出せる
- 腰が反っていない

3. 股関節の柔軟性

【ランジ動作時のチェックポイント！】

体幹は正中位
であるか？

踏み出し足は
まっすぐ？

踵をつけること
が出来ますか？



肩の高さに左右差
は見られないか？

ステップ幅は
しっかりとれているか？



股関節伸展可動性
のチェック！！

3. 股関節の柔軟性

【このように崩れてはいませんか？～代償動作～】



体が左方向に
傾いてしまう



腰が過剰に
反ってしまう



体が右方向へ
傾いてしまう

4. 足首の使いやすさ①

歩きやすくなるための足首の使いやすさ
立った状態で片足ずつつま先が持ち上がりますか？

【良い例】



つま先が
持ち上がる！

【悪い例】



つま先が
持ち上がりにくい

4. 足関節の使いやすさ②

～立っている時の足首周りの状態～

【土踏まずがあるか】

土踏まずに
高さがある



つぶれてしまっている



【足の指がしっかり接地しているか】



しっかり接する

指が浮いている



4. 足首の使いやすさ チェックシート

出来たものにチェック☑をお願いします！

【before】

①足関節の動きやすさ

つま先が持ち上がる

②足関節の状態

土踏まずがある

足指が接地している

【after】

①足関節の動きやすさ

つま先が持ち上がる

②足関節の状態

土踏まずがある

足指が接地している

5. 足指の力の入りやすさ①

1つ目は座った状態で行う【タオルギャザー】です！
タオルを使用して足指の力の入りやすさチェックします♪



足指でタオルをつまみ手
前に引いていきます！



足指でタオルをつまみ
上へ持ち上げます！

5. 足指の力の入いやすさ①

チェックシート

PT

出来たものにチェック☑をお願いします！

【before】

- タオルを指で握める
- タオルを手前に引ける
- タオルが持ち上がる

【after】

- タオルを指で握める
- タオルを手前に引ける
- タオルが持ち上がる

5. 足指の力の入りやすさ②

タオルギャザーに続いて【足指ジャンケン】を行います！
座った状態で指でジャンケンをしてみましょう♪

グー



チョキ



パー



5. 足指の力の入いやすさ②

チェックシート

PT

出来たものにチェック☑をお願いします！

【before】

グーが出来る

チョキが出来る

パーが出来る

【after】

グーが出来る

チョキが出来る

パーが出来る

6. バランス能力

レベル1
片足立ち

レベル2
アラベスク

レベル3
片足ジャンプ

今回はレベル1～3を段階的に行ってもらい、ご自分のレベルを把握して頂きます！

体操前後でのレベルの変化だけでなく、

やりやすさや**安定性の変化**を感じてください！

6. バランス能力 レベル1:片足立ち

「左右どちらかの脚で片足立ちをしてみましょう♪」



5秒間保持可能
でチェック!



このように崩れ
ていませんか?

後ろへ



左右に
倒れる



前へ

6. バランス能力 レベル2:アラベスク

レベル2は【アラベスク】というバレエの動きです！
片足立ちの状態から、立っている側の腕と反対の足を
前後に伸ばしながらその場でバランスをとります！
ポイントとして出来るだけ遠くに手足を広げましょう！



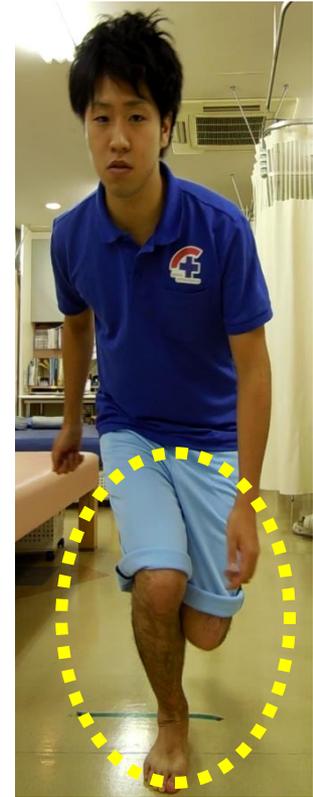
5秒間保持可能で
チェック！

指先や足先まで
意識出来ますか？



6. バランス能力 レベル3:片足ジャンプ

レベル2まで可能だった方は最後に **【片足ジャンプ】** です！
片足のみで上方へジャンプし、その場に片足で着地します
着地時にその場でバランスが崩れないことがポイントです！



6. バランス能力 チェックシート

PT

該当するものにチェック☑をお願いします！
段階的に実施し、ご自分のレベルを知りましょう！

【before】

レベル1：片足立ち
(5秒間保持可能)



レベル2：アラベスク
(5秒間保持可能)



レベル3：片足ジャンプ

【after】

レベル1：片足立ち
(5秒間保持可能)



レベル2：アラベスク
(5秒間保持可能)



レベル3：片足ジャンプ

【before】 のチェックはここまでです！
体操後に **【after】** のチェックも行います
ので忘れないで下さいね(^ ^)

続いて体操へ移ります！！

～準備体操～

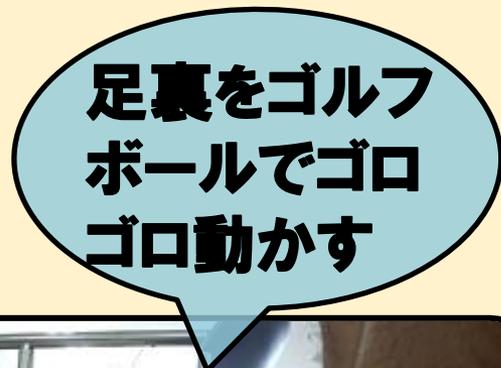
足裏や足の指のマッサージをしましょう



足裏を
モミモミ



指を広げ
てまわす



足裏をゴルフ
ボールでゴロ
ゴロ動かす



固い場所や動きが固い
部分をほぐしましょう

～準備体操～

足首まわりのマッサージをしていきましょう



アキレス腱の
周りをほぐす



ふくらはぎを
軽くほぐす

アキレス腱の周りやふくらはぎ
をほぐしていきましょう

～準備体操～

膝まわりのマッサージをしましょう



膝の裏を
広げる



お皿の上を
つまんで
モミモミ

お皿の周りや膝の裏側を軽く
手でほぐしましょう

～準備体操～

股関節周りをほぐしましょう



脚を
ゆらす

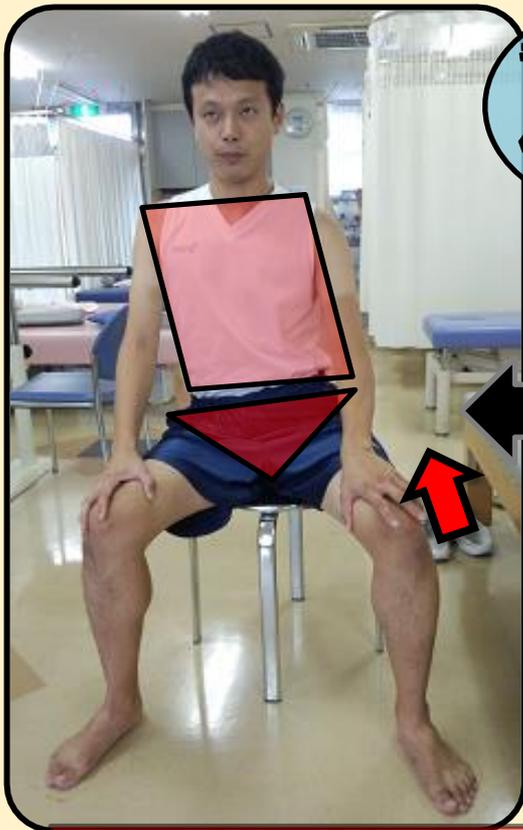


手で脚を
モミモミ

リラックスして股関節を揺らしたり、
周りを手でほぐしましょう

～重心移動～

背筋を伸ばし、脚を軽く広げて座ります



背筋は伸ばして



お尻や足裏が床から離れないように骨盤を左右に傾けていきます

膝の向きは変えない

～股関節の運動～

肩の力を抜いて、リラックスして座ります



足でしっかりと踏みしめて



お尻の骨を浮かさない

身体をゆっくりと前に傾けていきます

股関節を曲げる意識をしましょう！

～背骨・骨盤の運動～

肩の力を抜いて、リラックスして座ります



呼吸に合わせて背骨や骨盤を動かしていきます

～背骨の運動～

背筋を伸ばし、脚を軽く広げて座ります

背筋は伸ばして

息を吸って



手で軽く押して

片手を膝上に置いて、身体をゆっくりとひねります

膝の向きは変えない



～股関節のストレッチ～

脚を組んで背筋を伸ばして座ります



お尻の骨を
浮かさない



股関節を曲
げる意識

お尻の筋肉
のストレッチ

その状態でゆっくりと体を
前に倒していきます

～足関節・足指の体操～

背筋を伸ばし、肩の力を抜いて座ります



指で蹴る
ように

真っ直ぐ
挙げる

姿勢を変えないで踵を
交互に挙げていきます

一方の踵ともう一方
のつま先を挙げます

～膝関節の筋力強化～

背筋を伸ばし、脚を軽く広げて座ります



太ももで押しつけて



身体が傾けないで、脚を前に伸ばすように膝を伸ばします

やりづらい人は床に沿わして行いましょう

～膝のねじれを整える体操～

背筋を伸ばし、脚を軽く広げて座ります



膝の向きを変えないで、足を内側に向けたり、外側に向けたりします

床から足裏を離さない

～股関節の筋力強化～

背筋を伸ばし、肩の力を抜いて座ります



身体を傾けない



下腹をへこまして

足裏で床を押す

身体が後ろに倒さずにゆっくりと脚を持ち上げます

～脚全体の筋力強化～

背筋を伸ばし、脚を軽く広げて座ります



おしりの骨で座る

膝・足の向きを揃える



膝が前に出ないように

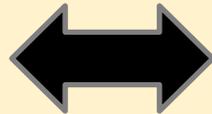
姿勢が出来るだけ変わらないようにゆっくりとお尻を挙げてみましょう

～脚全体のバランスよい関節運動～

肩をリラックスして立ちます



身体を丸めない



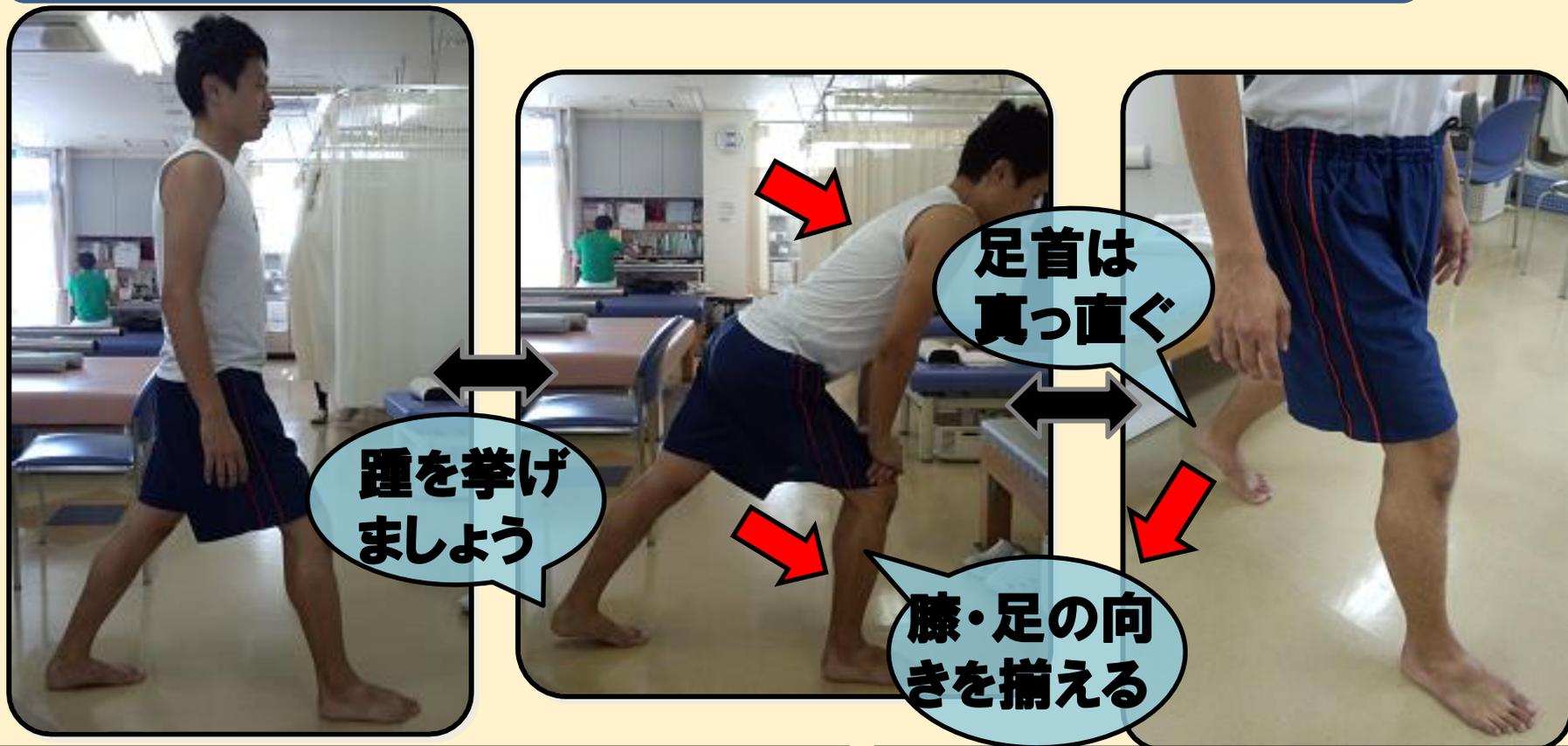
股関節を曲げる意識

膝と足の向きを揃える

身体をゆっくりと前に傾けるように脚を曲げていきます。そして、ゆっくりと元の姿勢に戻します

～歩きに合わせた重心移動～

片脚を前に出して、両手を膝に置きます



上体を前に傾けながら、前足に体重をかけていきます

踵を下げながら、上体を起こしていきましょう

～歩きに合わせた脚の筋力強化～

片脚を前に出して立ちます



膝・足の向きを揃える

前脚に体重をかけながら膝を軽く曲げます

お尻の力を意識して

指で床を蹴って



脚を前に出して

体重を乗せたまま膝を伸ばしていきます

～バランス運動～

片脚を前に出して立ちます



後側の踵を挙げて立ちます



余裕がある人は前側のつま先を挙げます

～背筋を伸ばして、股関節運動～

ボールを挟んで、背筋を伸ばしましょう



肩の力を抜いて

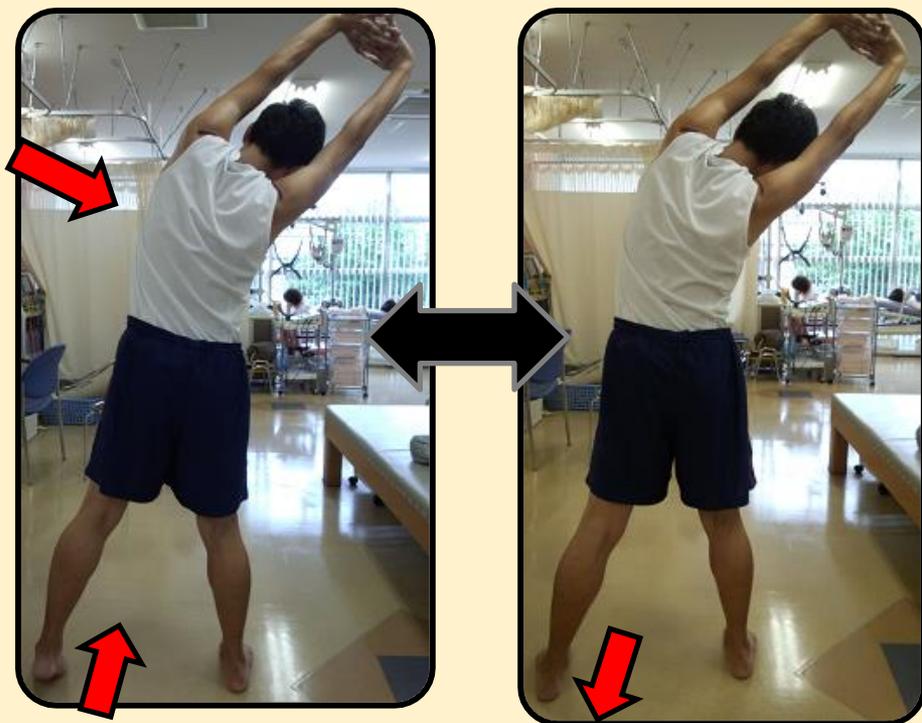


内ももを締めながら、腰を左右に動かしていきます

足で軽く押すように

～体全体のストレッチ～

両腕を伸ばして体を傾けます



身体を傾けながら、踵を拳
げて足指で踏ん張ります

上体を変えないで、踵を
ゆっくりと下ろして、ふくらは
ぎのストレッチをします



足を真っ直
ぐ下ろす

～歩きの蹴りだし体操～

肩の力を抜いて立ちます



軽く内もも
を締めて



足指の力
を入れて

つま先で蹴るようにし
てゆっくりと踵を交互
に挙げます

～歩きの蹴りだし体操②～

背筋を伸ばしてつま先側に台を入れます



足先を前
に向ける



身体が傾か
ないように

身体が後ろに倒れ
ないように立ちます

真上に身体を挙げる
ように踵を挙げます

～股関節を開く体操～

片足の踵を挙げて立ちます



身体は傾
けない



真っ直ぐ踵
を挙げて

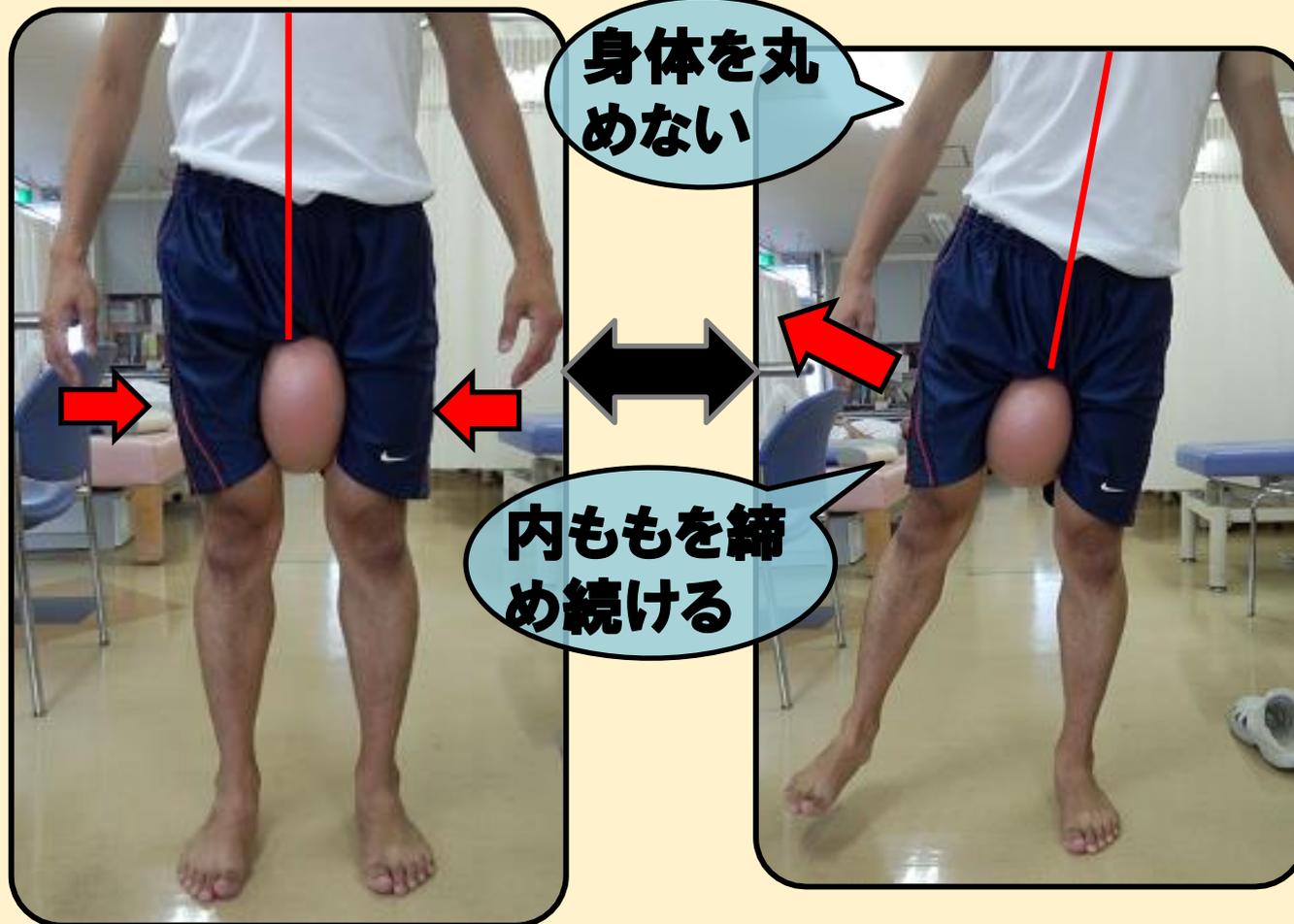


少し足を後ろに引いて、踵を挙げた姿勢になります

つま先を軸にして、脚をゆっくりと開きます

～バランスを取りながら股関節の筋力強化～

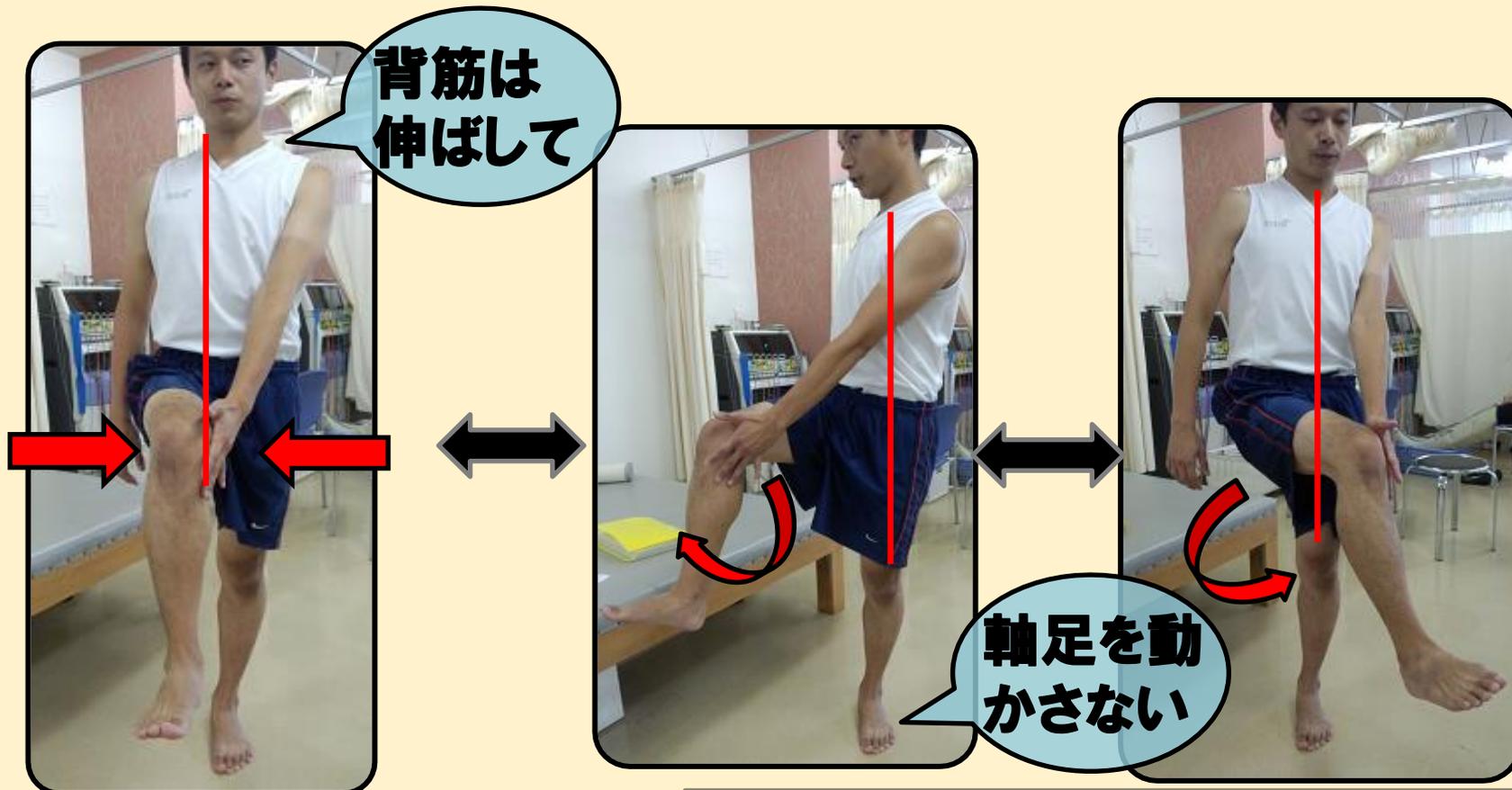
ボールを挟んで、背筋を伸ばしましょう



ボールを落とさないように軽く脚を広げていきましょう

～片脚でのバランス訓練～

片脚を挙げて、反対側の手で膝を押さえます



手足で押し合うようにしてバランスを取ります

余裕があったら、その状態で体の向きを変えてみましょう

～片脚でのバランス訓練②～

両手を挙げて、片足を反対の脚の内側につけます

背筋は
伸ばして



足の向き
は真っ直ぐ

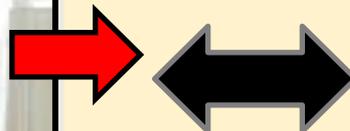
足裏で
押す



バランス
を取りな
がら、身
体を傾
けていき
ます

～横へのステップ訓練～

肩の力を抜いて、リラックスして立ちます



背筋は
伸ばして

身体は傾
けない



膝・足の向
きを揃える

真横に脚を出し
て、しゃがみます

～四股踏み訓練～

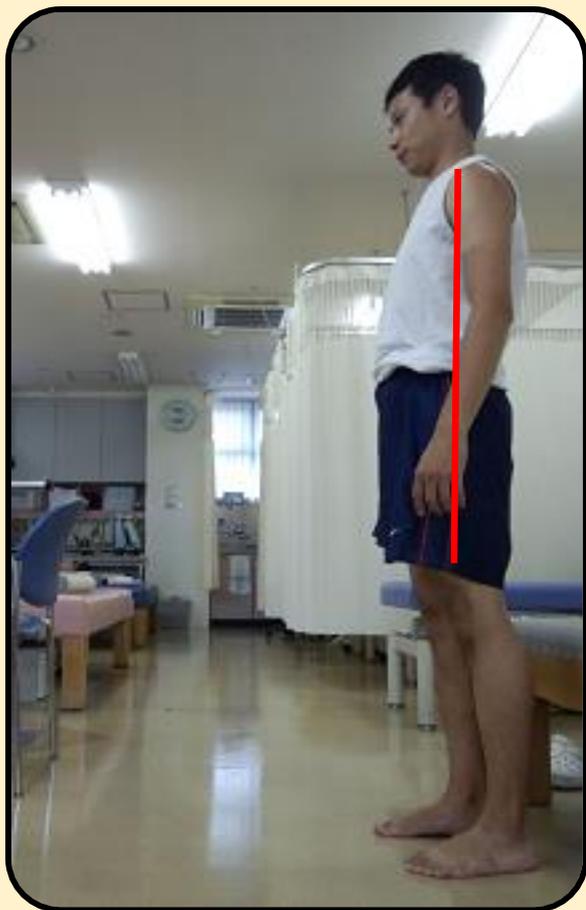
背筋を伸ばして軽く脚を曲げて、四股踏みをします



～前へのステップ訓練～

リラックスした姿勢で前に脚を踏み出していきます

身体を傾けないように出来るだけゆっくりと前に脚を出します



膝・足の向きを揃える



足指の力を入れて

～後ろへのステップ訓練～

リラックスした姿勢で後ろに脚を踏み出していきます

身体を傾けないように出来るだけゆっくりと後ろに脚を出します

軽く脚を
挙げて



足裏でしっ
かりと支える



～脚の振り出し訓練～

背筋を伸ばして立ちます



足を床につけて

脚を伸ばしながら



身体を傾けないで、脚を前後や外側に挙げます

～脚全体の筋力強化～

片膝を立てた姿勢になります

膝・足の向きを揃える



足の指を立てて

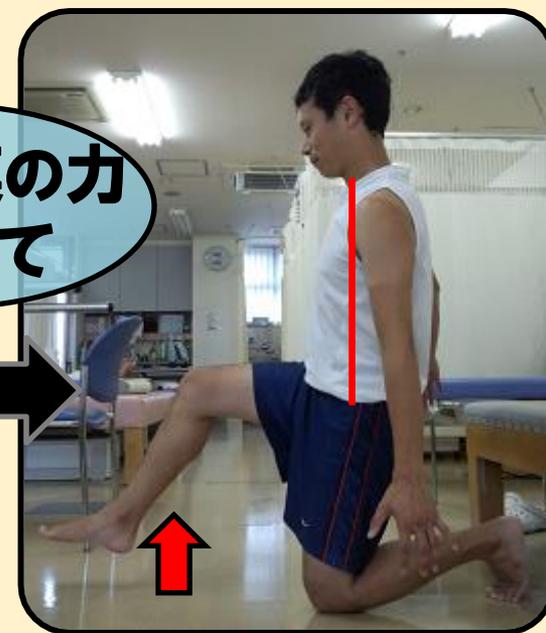
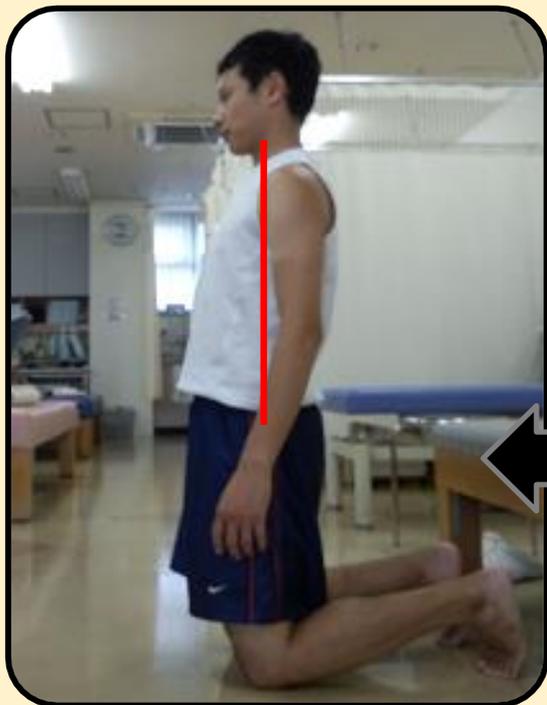
上体を傾けない



姿勢を変えないように上体を挙げていきます
両足でしっかりと踏ん張りながら行いましょう

～バランス訓練～

両膝を立てた姿勢になります



身体を傾けないで、片脚を
ゆっくりと前に出していきます

前足を挙げる事は
出来ますか？

～応用動作～

片膝立ちになって身体をひねります



手で軽く
押して



背筋は
伸ばして



背筋を伸ばしたまま
上体をひねります

軽く脚を
拳げる

こんな姿勢は
出来ますか？

[after]

チェックに移ります！

2グループに分かれて行います！

①姿勢の写真・7m歩行テスト

②6項目のチェックリスト

①②を交互に行いながら歩きやすさや

体の動かしやすさを感じながら

チェックをお願いします！！

1. 膝関節の状態 チェックシート

写真

該当する項目にチェック☑をお願いします！

【before】

①前面からの状態

- O脚変形
- X脚変形
- まっすぐ

②右側面からの状態

- 膝が逆くの字になる
- 膝がくの字になる
- 膝がまっすぐ

【after】

①前面からの状態

- O脚変形
- X脚変形
- まっすぐ

②右側面からの状態

- 膝が逆くの字になる
- 膝がくの字になる
- 膝がまっすぐ

2. 重心移動のしやすさ 前後・左右方向 チェックシート

該当するものにチェック☑をお願いします！

【before】

①前後方向

- 前方へ行きやすい
- 後方へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

②左右方向

- 右側へ行きやすい
- 左側へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

【after】

①前後方向

- 前方へ行きやすい
- 後方へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

②左右方向

- 右側へ行きやすい
- 左側へ行きやすい
- どちらへも行きやすい

3. 股関節の柔軟性 チェックシート

PT

該当するものにチェック☑をお願いします！

【before】

- ステップ幅がしっかりとれる
- 踵をつけられる
- 身体が中心にある
- まっすぐ踏み出せる
- 腰が反っていない

【after】

- ステップ幅がしっかりとれる
- 踵をつけられる
- 身体が中心にある
- まっすぐ踏み出せる
- 腰が反っていない

4. 足関節の使いやすさ チェックシート

出来たものにチェック☑をお願いします！

【before】

①足関節の動きやすさ

つま先が持ち上がる

②足関節の状態

土踏まずがある

足指が接地している

【after】

①足関節の動きやすさ

つま先が持ち上がる

②足関節の状態

土踏まずがある

足指が接地している

5. 足指の力の入いやすさ①

チェックシート

PT

出来たものにチェック☑をお願いします！

【before】

- タオルを指で握める
- タオルを手前に引ける
- タオルが持ち上がる

【after】

- タオルを指で握める
- タオルを手前に引ける
- タオルが持ち上がる

5. 足指の力の入いやすさ②

チェックシート

PT

出来たものにチェック☑をお願いします！

【before】

グーが出来る

チョキが出来る

パーが出来る

【after】

グーが出来る

チョキが出来る

パーが出来る

6. バランス能力 チェックシート

PT

該当するものにチェック☑をお願いします！
段階的に実施し、ご自分のレベルを知りましょう！

【before】

レベル1：片足立ち
(5秒間保持可能)



レベル2：アラベスク
(5秒間保持可能)



レベル3：片足ジャンプ

【after】

レベル1：片足立ち
(5秒間保持可能)



レベル2：アラベスク
(5秒間保持可能)



レベル3：片足ジャンプ

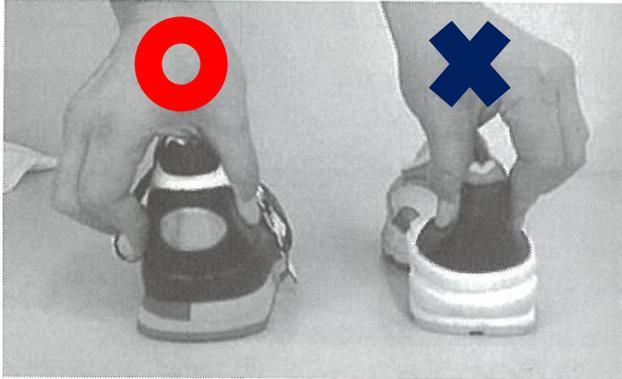
体の使い方が上手になっても、
履くものが合っていなかったら台無しです



靴にも気を使いましょう！

靴の選び方

踵周りがしっかりしている



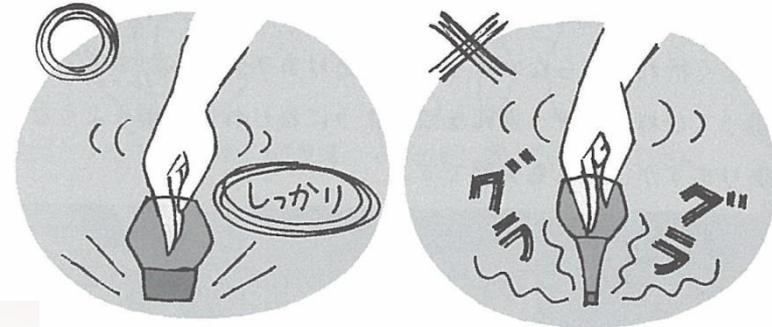
前から3分の1で曲がる



つま先に余裕がある



靴底が平らで安定している

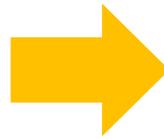


紐靴である



靴の履き方

シューズを履いたら、踵で軽く地面をたたくようにして踵をシューズの踵部分にしっかりと収めます。そのままゆっくりと体重をつま先へと移動します。蹴りだしの姿勢で靴紐を結びます。



紐は上に

- ・つま先は歩く際に一番動く部分です。余裕を持たせて履きましょう。
- ・靴紐は、つま先に近い穴2箇所くらいは緩めに、3つ目くらいからは甲にフィットさせるように結びましょう。

目的に合った靴を



スパイク



ランニングシューズ

トレッキングシューズ



ウォーキングシューズ



パンプス



パンプスの選び方

女性におしゃれは必須！
パンプスを履きたい場合は…

- ヒール中心を上から押さえた時にぐらつかないこと
- ヒールはなるべく低くて太いもの
- あまり先の尖っていないもの
- 足の甲の部分のかぶりが大きいもの
- 後ろから見て靴のラインが真っ直ぐなもの



草履は足に良い？



良い

踵がすり減るなど変形が少ない

つま先が圧迫されない

悪い

踵の安定性がない

アーチの支えがない



- ・外反母趾の予防や改善など
足に良いとは言いきれない

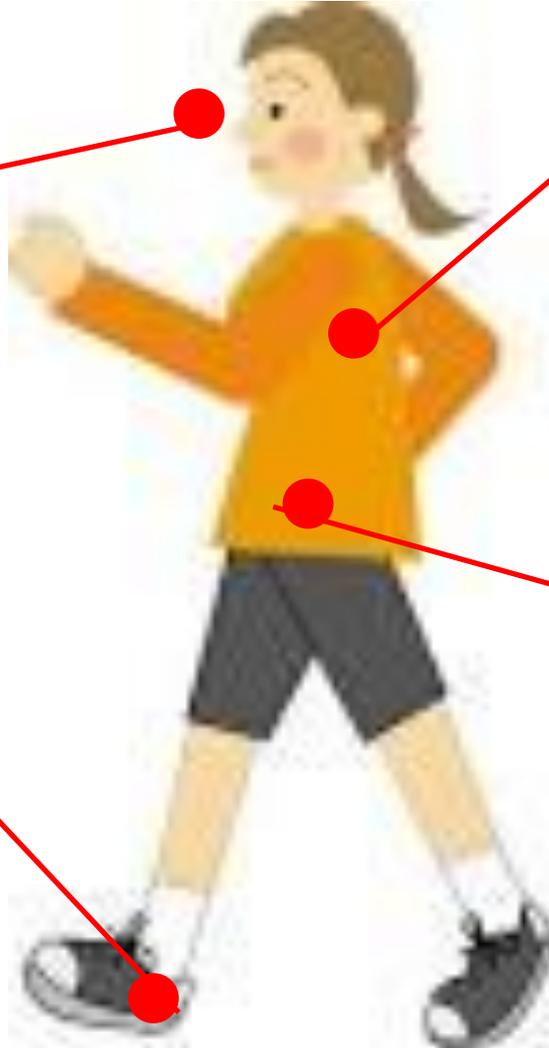
歩く際のポイント

景色を楽しむ
目線で

胸は張りすぎず、
丸めすぎず

踵から着地し、
最後に親指が
離れるように

お腹を少しへこま
せるような感じで



なぜ1日1万歩？

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」より

日常生活の中で1日約200kcalのエネルギーを
身体活動にて消費することが推奨

200kcalを歩数に換算すると約6000歩

家の中の活動で日本人は1日約2000～4000歩、
歩いていると言われている

そのため、6000 + 2000～4000 = 1万歩

楽しく歩きましょう ～歩きを継続するために～

- 日本ウォーキング協会

ウォーキングイベント、歩きたくなるみち500選の提示

・この地域だと

「緑あふれる玉川上水緑道から小金井公園へのみち」

「のんびり小平グリーンロード」

「こくぶんじ恋のみち・野川のみち」が選出

- えきぼ

スマートフォンアプリ ゲーム感覚で

- 万歩計の活用



まとめ

- ご自分の身体の特徴はつかめましたか？
- 各チェックポイントは最初と最後で変化はありましたか？
- 足や体の使い方の違いから、歩き方の変化は感じられたでしょうか？
- 一度の体操で変化が起きなくても、継続することで効果が出てくることもあります
- 今後はご自分の課題にあった体操を選択し、取り組んでいきましょう

まとめ

- 靴の種類によっても歩き方に影響があるため、目的にあった靴を選びましょう
- なによりも楽しく歩くことを意識しましょう♪

