

# おのころ健康だより

令和6年6月号  
発行者:ボディケアおのころ 西川浩司

電話:080-2538-4586  
URL: <http://bc.onokoro.com>

『ウォーキングで  
体力増強やダイエットになりますか?』

体力増強やダイエットは多くの方にとって気になる話題だと思います。実際にその目標を達成する手段としてウォーキングをされている方もおられます。

ウォーキングは馴染みのある行動なので歩くことで体力増強やダイエットになればいいことはないですね。ですが、実際に効果が出ている方は少ないのではないのでしょうか?

現代は色々な乗り物が発達してあまり歩かなくても生活できるようになっていますが、昔は歩かなければ生活が成り立ちませんでした。歩くことがしんどい行動であれば**他の仕事や用事を行うどころではないです**からね。

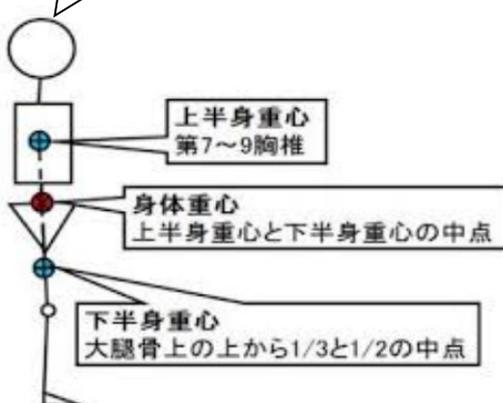
歩くということを楽しに行うためのメカニズムが人間には多く備わっています。人間は上手く出来ているので、今回はそれを紹介していきます。

## ◎歩くのを楽にする身体構造

人間の特征として直立2足歩行があります。これは重心が高くなる上に、2本足で身体を支えるのでバランスが悪い構造です。ですが、利点として不安定さを利用して移動しやすいというものがありません。

自動車や自転車でもそうですが、動き出しには強い力が必要です。ですが、じっと立っているのが不安定な状態なら、動きたい方向にバランスを崩すことで動き始めに力を使わなくてもよくなります。

学術的にはこのように言われますが、  
重たい頭部が重心位置から離れた端っこにあるので頭を行きたい方向に向けることでそちらにバランスを崩すことで動き出しを助けます。



○歩くのを楽にするための神経的な仕組み

人間の動作には感覚が脳に入力されて、その後脳から命令が出力されることで起こるものだけではなく、無意識に反射的に起こる動作もあります。熱いお湯を触ったときに、頭で考えるよりも先に手を引つ込めるような動作の事です。

人間にはもともと歩くのを助けるような**反射**が備わっています。

### ① 陽性支持反射

赤ちゃんの足に体重が乗るように脇を支えて立たせてあげると、足を突つ張り起立したようになる原子反射。出生時からみられ、生後2か月以降は目立たなくなります。

### ② 自動歩行

新生児の腋下を押えて起立させ、足を床につけ前傾させると数歩歩行する。生後2か月以降は目立たなくなる。

赤ちゃんの頃は制御できずに目立つ反射ですが、成長とともにコントロール出来るようになりませんが、脳を通さずに脊髄レベルで歩くのをサポートしてくれます。

◎運動として歩くことのメリット

現代人はあまり歩かなくても生活できますが、人間の身体の機能を使用した方が身体には良いです。歩くことで**筋肉がほぐれる**、**血行が良くなる**という効果が期待できます。また、自然なので**こぼこ道**を歩くことで、自分の動作の癖が解消されて身体に合った左右の非対称が解消されるという効果も期待できます。

**歩くスピードを駆け足にならないぎりぎりの速さ**にするとか、**逆に片足立ちを繰り返しているように見えるくらいバランスを取りながらゆつくり歩くこと**で**運動負荷を上げる**ことが出来ます。

ただ、人間の身体は使えば使うほど慣れるので、歩くことに習熟すると徐々に省エネになってきます。

それはそれで利点はあるので、出来たら日常動作は楽に行つて、余力で活発に活動できると一番良いのではないのでしょうか。