

生理歩行

歩き方の基本

- 軽装にし、靴は運動靴かジョギングシューズ。（かかとのしっかりしたもの）
- 足で一線をはさむように歩く。
- 状態はやや前傾、まっすぐ前を見る。
- 腕を振る際、ひじを軽く曲げる。（曲げたひじを後ろへ軽く引くような気持ちで）
- 手にはあまり力を入れず、真綿を軽くつかむ感じで握る。
- 親指は立てて軽く握る。（親指をぎゅっと握ったり、指を伸ばして振ると循環不全を起こすので注意）
- 歩幅は出来るだけ広く
- 最初から無理はしない。ゆっくりと自分のペースで継続は『力』なり。
- やさしい歩き方（ヒールタッチ）でなるべく平坦な道を歩くのが効果的。
- 毎日同じコースだと左右どちらかに偏りがちなので、時にはコースを逆に回ったりする。

歩く速度…身長と目的により異なる

① 消化器系昨日増進（第一生理歩行）…人間が生きるために必要な歩行の強度

■ ゆるやかな歩調

■ 精神安定効果

身長	1分間の歩行距離	40分間の歩行距離
175cm	63.0m	2520m (2.5 k m)
165cm	58.5m	2340m (2.3 k m)
155cm	54.0m	2160m (2.2 k m)
145cm	49.5m	1980m (2.0 k m)
135cm	45.0m	1800m (1.8 k m)
125cm	40.5m	1620m (1.6 k m)
115cm	36.0m	1440m (1.4 k m)

②運動支持系機能増進（第二生理歩行）

■筋力、骨強度、関節潤滑が高まる

■気力、活力が充実する。

■速歩

身長	1分間の歩行距離	40分間の歩行距離
175cm	110.0m	4400m (4.4 k m)
165cm	102.0m	4080m (4.1 k m)
155cm	94.0m	3760m (3.8 k m)
145cm	86.0m	3440m (3.4 k m)
135cm	78.0m	3120m (3.1 k m)
125cm	70.0m	2800m (2.8 k m)
115cm	62.0m	2480m (2.5 k m)

③呼吸器循環器系機能増進

■呼吸器、循環器系の機能修復、増進に効果

■やや速歩

身長	1分間の歩行距離	40分間の歩行距離
175cm	90.0m	3600m (3.6 k m)
165cm	83.5m	3340m (3.3 k m)
155cm	77.0m	3080m (3.1 k m)
145cm	70.5m	2820m (2.8 k m)
135cm	64.0m	2560m (2.6 k m)
125cm	57.5m	2300m (2.3 k m)
115cm	51.0m	2040m (2.0 k m)

④泌尿器系機能増進

■泌尿器系の機能修復、増進に効果

■平常歩行

身長	1分間の歩行距離	40分間の歩行距離
175cm	80.0m	3200m (3.2 k m)
165cm	74.2m	2968m (3.0 k m)
155cm	68.4m	2736m (2.7 k m)
145cm	62.6m	2504m (2.5 k m)
135cm	56.8m	2272m (2.3 k m)
125cm	51.0m	2040m (2.0 k m)
115cm	45.2m	1808m (1.8 k m)

歩行時間

約40分 持続して歩行

- 30分を超えないと効果が見られず、40分を超えると疲労を訴える方が急激に増える。
- 毎日歩く。
- 最初は絶対無理をしないで、少しずつゆっくりと歩く。
- 普段あまり歩いていない人はいきなり速歩（第二生理歩行）はダメ。緩やかな歩調から（第一生理歩行）から入り、徐々に歩幅、速度を上げていく。
- しりもちをついたことがある人は、速歩（第二生理歩行）から入ってはいけない。緩やかな歩調（第一生理歩行）でも損傷側の歩幅を狭くしてゆっくり、ゆっくり歩くことから始める。

歩行時の呼吸

呼気。つまり吐くことを基本にする。

はくときは尖らせた口から。吸うときは鼻から。呼気2回、吸+A1気1回『フーフー・スー』

靴

- ある程度のやわらかさ（クッション）と幅
- 甲の部分がきちっとかぶさるジョギングシューズ
- ワンサイズ大き目のものを選ぶ

40分の持続歩行は当初ハードに感じるが、毎日続けていると慣れてきて、逆に歩かない日は落ち着かなくなる。はじめは、絶対に無理はせず、少しずつゆっくと歩くことから、はじめるようにする。

日本構造医学研究所 医学博士・理学博士 吉田勸持先生著書より引用

