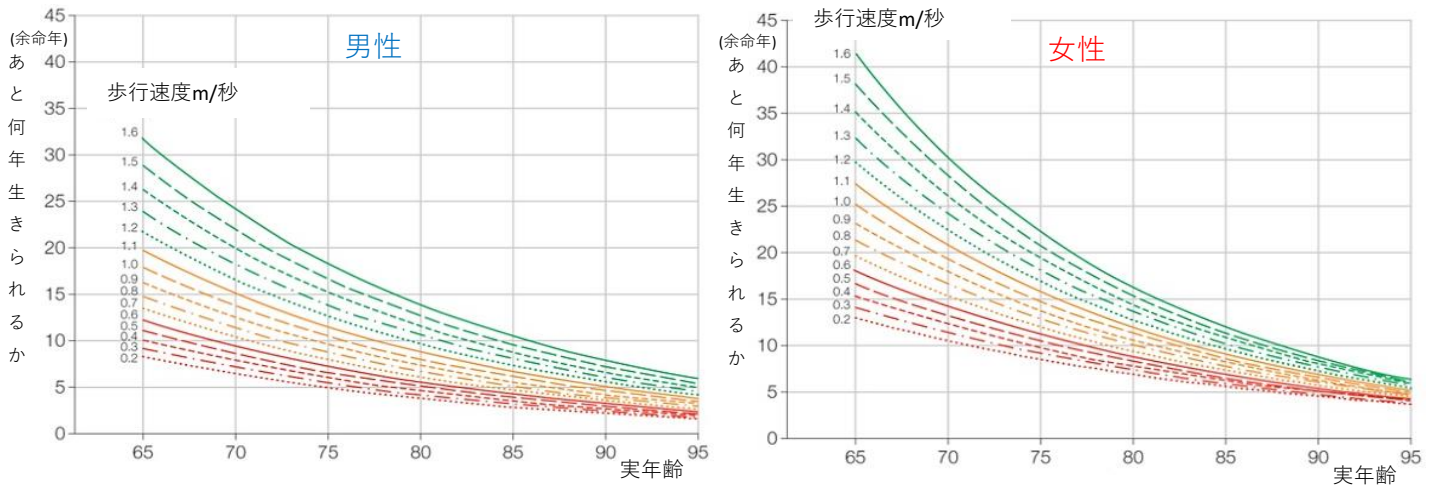


「100歳まで元気に生きる」ために、ファストウォーキングのすすめ

2045年には平均寿命が100歳になると言われる先進国(1日5時間、寿命が延伸中)、人生100年時代を達成する、そして100歳でも元気で過ごせるために「しっかり歩けること」が重要なポイントとなります。

国内では1980年頃からウォーキングに関心が高まり、2022年調査では約5,000万人の方が楽しんでいます。最近の研究では、①ウォーキング運動は10分以上歩けば連続でなくても積算で有酸素運動の効果が期待できる、②空腹時に歩き、その後食事を摂る方が良い、③一日6,000～8,000歩で十分、④速い歩きを織り込むと良いなど、その方法や効果も変遷しています。

今回、ご紹介する書籍「究極の歩き方(講談社現代新書)」では「ファストウォーキング(時速7km歩行)」を推奨、そんな歩行速度に関連して「高齢者(65歳以上)の歩行速度と余命予測」を下記に掲載、このグラフから、今のあなたの日常の歩行速度がわかれば、あと何年生きられるか(余命)を推定できます。



“Gait speed and survival in older adults.” JAMA 2011. Figure2 “Predicted Median Life Expectancy by Age and Gait Speed”

ご自身の健康、ウォーキング指導者のバイブルとして

著者のアシックス スポーツ工学研究所では、3次元足形計測機により約100万人の足形データを保持、3Dセンサーを使った歩行姿勢測定システムを用い、数千人の歩き方の特徴をデータ収集しており、本書ではこれらをベースに「究極の歩き方」を提案しております。

ここでは、本書6章のなかから「ファストウォーキング」に関連の深い第1章～第3章について簡単にトピックスとしてまとめます。

■第1章:50歳を過ぎると、足形はこう変わる。

日本人の足は幅広甲高ではなく幅広甲低だった。欧米人と比べ薄くアーチが低く足が変形しやすい。また、足の長さ、足囲、アーチの高さ、かかとの傾きなどに左右差があり、50歳を軸に左右差が大きくなる。デリケートな足を持つ日本人は、加齢とともに変化していく足に合わせて正しい靴選び、そして自身の歩く癖を把握、正しい歩き方を身に付け、怪我や故障の防止に努めることが肝要。

■第2章:50歳を過ぎると、歩き方はこう変わる。

歩行速度は歩行能力を見る最高の指標だった。50歳を過ぎると歩行速度は大きく低下。その原因は、①ストライド(歩幅)が筋力や柔軟性の低下で狭くなる、②腰の曲がり、特に50歳を過ぎると男性が顕著、③歩隔(左右の足の隙間幅)が安定性確保のため広がる、④浮きゆびとなり足ゆびを使わないため、高齢者によく見られる、すり足気味の歩き方になる。

■第3章:ファストウォーキングのすすめ。

ウォーキングはランニングに比べ膝の負担は1/2～1/3、歩行速度8km/時で歩けば走行速度8km/時で走った時より運動効果は大きかった。(ある条件下)

ファストウォーキングのすすめ速度は7km/時(人は8km/時の速度になると走り出す)。コツは、体幹は肩を開いて背筋を伸ばし、ストライド(歩幅)はできるだけ広く、腕はひじを軽く曲げて後ろに振り出し、ひざを曲げず、かかとから着地、足ゆびを使って蹴り出す、この繰り返し。絶えず歩行速度7km/時で歩くのは厳しいのでインターバルウォーキング(3分ごとに速い、遅いを繰り返す)を推奨、速い歩きは、肢体の筋力と柔軟性強化、そして有酸素運動効果も期待でき、「無理なく楽しくいつまでも」を実現。

※その他章 第4章:ウォーキングシューズの秘密、第5章:足の変形を靴で止める、第6章:若く見られる歩き方

究極の歩き方 アシックス スポーツ工学研究所



監修者からのコメント:

本書では、50歳を過ぎると変化する足や歩きの特徴、適切な靴選びやウォーキングの実践方法について主に紹介しています。運動指導者から実践者まで、生涯つき合う自分の足や歩きと向き合い、人生100年時代を豊かに過ごす一助になれば幸いです。

株式会社アシックス
スポーツ工学研究所
マルチスポーツ機能研究部
部長・主席研究員 市川将