

# スポーツ安全対策分科会だより

第6号 平成30年3月発行

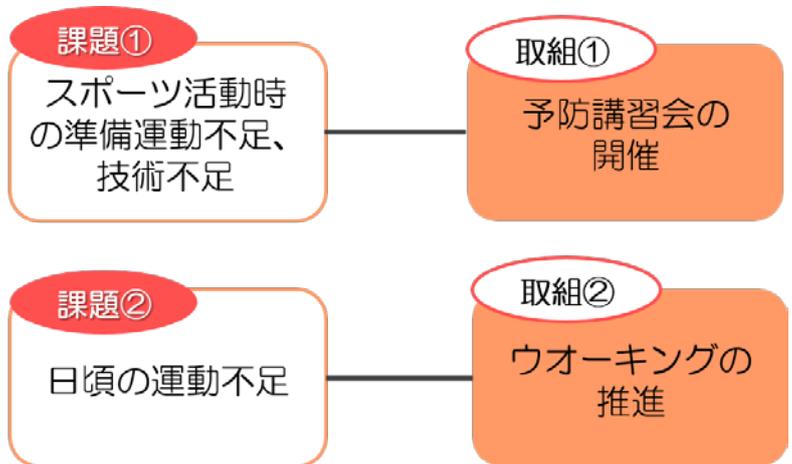
栄区では、栄区体育協会、栄区スポーツ推進委員連絡協議会、栄区青少年指導員協議会、栄区さわやかスポーツ普及委員会、NPO 法人さかえスポーツくらぶ、横浜市体育協会の6団体と、栄区役所が協力して、運動競技中の事故やけがの予防に取り組んでいます。

29年度は、当分科会でウォーキングにより体幹を鍛え、転倒や接触等によるけが予防を目的に、講習会を開催しました。今回は、研修会の様子や、みなさんが日頃歩くときのアドバイスを掲載しています。ぜひ、日常生活の中で実践してみてください！

## ■スポーツ安全対策分科会の取組紹介

スポーツ安全対策分科会では、運動競技中の事故やけがとして主な原因となっている「準備運動不足・技術不足」と「日頃の運動不足」に着目し、それら課題への対策に取り組んでいます。

今回は、右図の「課題2」への取組についてお伝えしていきます！当分科会では、日頃の運動不足を解消するため、ウォーキングを推進しています。どこでも気軽に始められる運動なので、運動不足だと感じている方は、歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。



▲図 スポーツ安全対策分科会 課題と取組

## スポーツ安全対策分科会企画講習会「体幹を体感！バランスウォーキングでけが予防！」

平成29年10月21日（木）に、栄区役所にて、スポーツ時の「体幹」を意識したウォーキング「バランスウォーキング®」を体験できる講習会が開催されました。悪天候にも関わらず、当日は65人の皆さまにご参加いただき、お一人おひとりが自分の従来の歩き方を見直すことができました。



裏面では講習会で学んだ5つのポイントをご紹介します★



# 歩き方の5つのポイント

## ポイント① つま先を上げる

### ★解説★

ふくらはぎの筋力を使ってつま先を上げ、かかとをつけたままつま先を上げたところに体重を乗せると自然に重心が前にのります。つまり、スポーツの原点である、体重移動をすることにより歩くのです。前後から足裏が見えるぐらいつま先とかかかとを上げるとよいでしょう。

## ポイント② バックバランスをフロントバランスに変える

### ★解説★

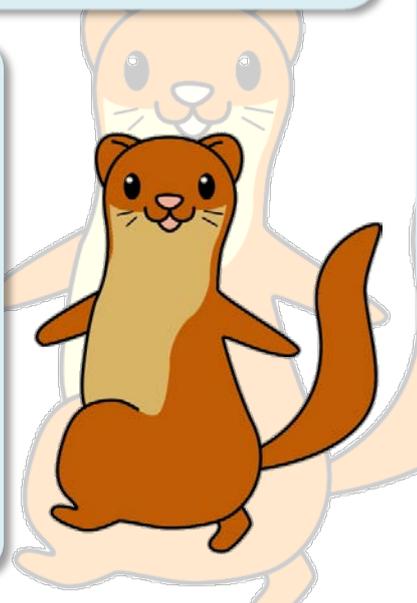
歩くときには重心を後ろにかけがちですが、重心は前の方にかけるよう意識します。

また、母指球と呼ばれる足の親指の付け根に体重をかけるように歩くと、重心が中心にくることにつながります。母指球を意識すると自然にひざが寄ってきて、腹筋も使いやすくなるので実践してみましょう。

## ポイント③ 目線は水平に

### ★解説★

目線が下がっていると、姿勢が悪くなってしまいます。目線を水平に保ちながら歩きましょう。ただし、足元には注意してくださいね！



## ポイント④ ひざをすり寄せる

### ★解説★

歩幅を広げるとつま先を上げにくくなるうえ、ひざとひざが広がりがちになる傾向があります。また、ひざを広げて歩くとO脚の原因となることに加え、ひざ痛の原因にもなりますので、ひざをすり寄せて歩くことを意識しましょう。

## ポイント⑤ 緩んだお腹を引き締める

### ★解説★

歩いている時にブレない体を作るためには、体幹を鍛える必要があります。みぞおちからへそのあたりを軽くへこませ、お腹を引き上げてみましょう。これにより腹筋を使えるようになります。これが、体幹を意識することの第1歩です。

【監修】NPO法人ウォーキング研究所



いかがでしたか？これからは、5つのポイントを意識して歩き、転倒しにくい体をつくっていきましょう！

### 発行・印刷

栄区セーフコミュニティ推進協議会  
スポーツ安全対策分科会  
(事務局)

栄区地域振興課生涯学習支援係  
〒247-0005 栄区桂町 303-19  
電話 045-894-8395  
FAX 045-894-3099