

これからのウォーキングのあり方 についての一考察

森本 葵・内山 雅弘

1. ウォーキング「ブーム」の背景

中高齢者の健康づくりを目的とした運動の条件として、

- (1) 簡単な運動であること。
- (2) 運動強度が弱いこと。
- (3) 継続時間が長いこと。

があげられるが、これを満たすものとして「ウォーキング」をあげることが出来る。このウォーキングはアメリカで注目され始めたのが1985年頃、ブームを呼んだのが88年頃からと言われ、運動のためにウォーキングを実施しているウォーカーは当時で5,500万人、その数はランニング人口の三倍にもものぼると言われた。

この一見してブームとも受けとめられる現象は、決して一時的なものでなく既に1970年代前に人間性回帰志向や公害問題を背景とした自然保護運動の高まりとともに除々にウォーキングの普及がなされていった。

さらに近年に到っては、自分の健康は自分で守るというアメリカ的発想を基本として、ウォーキングの精神的効用、過体重対策として用いられ、

さらにジョギング、ランニングを実施していた人々の高齢化やその実施に伴うスポーツ障害の発生が引き金になったこともブームの要因の一つとしてあげられよう。

また、その実施の目的が共通しているジョギングと比較するとその歴史は長く、時間をかけて醸造されてきた結果としてとらえることが妥当と思われる。

2. ウォーキングの意義と分類

日常生活でみられる人間の稼働運動は「歩く」「走る」「跳ぶ」など、一連の運動方法から成り立つが、そのうち歩行は人間にとって最も簡単で基本的な動作である。日常生活を成立させるため(日常生活動作)に用いられる歩行を別として、それ自体に目的や意義を持った歩行=ウォーキングをあげてみると次の分類となる。(図1参照)

(1) エクササイズ・ウォーキング

(exercise・walking、略称 EXWalking)

健康づくりを第一の目的として行われるもので、ヘルス・ウォーキングあるいは、フィットネス・

図1 ウォーキングの意義と分類 ※図中(1)～(6)は、文中(1)～(6)に対応する。

| 対 象 | 種 類 | 効 果 | ウォーキングの分類 |
|-------------|--------|-------|-----------|
| 中 高 年 | ゆっくり歩行 | 精 神 的 | (2) |
| | 自然歩行 | | |
| | 速歩 | 身 体 的 | (1) |
| | より速い速歩 | | (4) |

ウォーキングとも呼ばれる。体重調節や心肺機能の強化などを目的に行われることが多いが、特に心肺機能の向上を目指したものをエアロビック・ウォーキングと呼んでいる。

このエクササイズ・ウォーキングが今後のウォーキングの中心を形成していくと考えられる。

(2) アウトドア・ウォーキング

ハイキングやワンダリングを言い、ゆっくりとした速度、比較的短い歩幅で自然や景観を楽しみながら歩くウォーキングを指す。

日本でも以前から広く行われているオリエンテーリングもこの一つと考えられる。また最近では、都会を歩く都会型ウォーキング＝アーバン・ハイキングも広く行われるようになった。

(3) ストライディング

出来るだけ広い歩幅、比較的速い速度そしてマイペースで所定のコースを歩くウォーキング。主として組織的にイベントとして行われており、参加して完歩する事に重点が置かれている。

(4) ウォーキング (競歩)

陸上競技の一つとして実施されるウォーキング、他のウォーキングとの区別からレース・ウォーキングと呼ばれている。

(5) ロング・ディスタンス・ウォーキング (長距離ウォーキング)

長い距離を歩くウォーキングで一日80キロを歩くこともあり、日にちをかけて歩く場合は一日あたり20キロ程度が多い。アメリカ一周3,500キロの例もある。基本的には速度の設定はなされていない。

(6) スピチュアル・ウォーキング

巡礼などの宗教的ウォーキングや精神的な高揚を狙いとしたウォーキングなどがある。

これらのウォーキングは、一つ一つが全く独立したものでなく、それぞれの意義、目的とするも

の、実施する場所などによってそれぞれがオーバーラップしながら現在のウォーキングを構成していると考えられる。

3. 健康を目指したウォーキング＝エクササイズ・ウォーキングの特性

日本でも高齢化社会の傾向がますます強まることにより、中高年層を中心として健康へのニーズ、関心がさらに高まり、エクササイズウォーキングが積極的に取り入れられることになるであろう。さらには、「エクササイズ・ウォーキング」というネーミングの新鮮さ、ファッション性豊かなウォーキングシューズやウェアなどの条件が揃うならば、若年層にもウォーキングが充分受け入れられる要素はあると考えられる。

さて、ウォーキングの速度と対象者の年齢、そして期待される効果に着目してみると図1として考えられる。

したがって、中高年齢者の場合は、精神的効果と身体的効果(体力要素としては図2の下線部)の両方を獲得することをねらいとし、自然歩行あるいはさらにゆっくりとした速度の歩行によることが望ましく、若年層の場合は身体的な効果をねらいとして、より速い速度でのウォーキングが中心となろう。

さらに、エクササイズ・ウォーキングを運動の分類(図3)からみると、

第一に、記録や勝敗の要素をとりのぞいた非競争的要素であること。

第二に、健康や体力の維持増進をねらった体操あるいは矯正体操的要素を持つ運動であること。

第三に、創作ダンスが持っている創作的側面を持つこと。

以上の三点がウォーキングの特性としてあげられる。(図4)特に第三点の創作的側面では、かつてのジョギングが陸上競技としての側面と健康づくりの運動としての側面との境界線のあいまいさをそのままにしてしまったのではなく、全く新しい身体活動＝エクササイズ・ウォーキングとしての存在価値を高め、一人一人の体力とライフスタ

図2 ウォーキングのねらいと体力の構成要素 (福田と猪飼による・内山による追記)

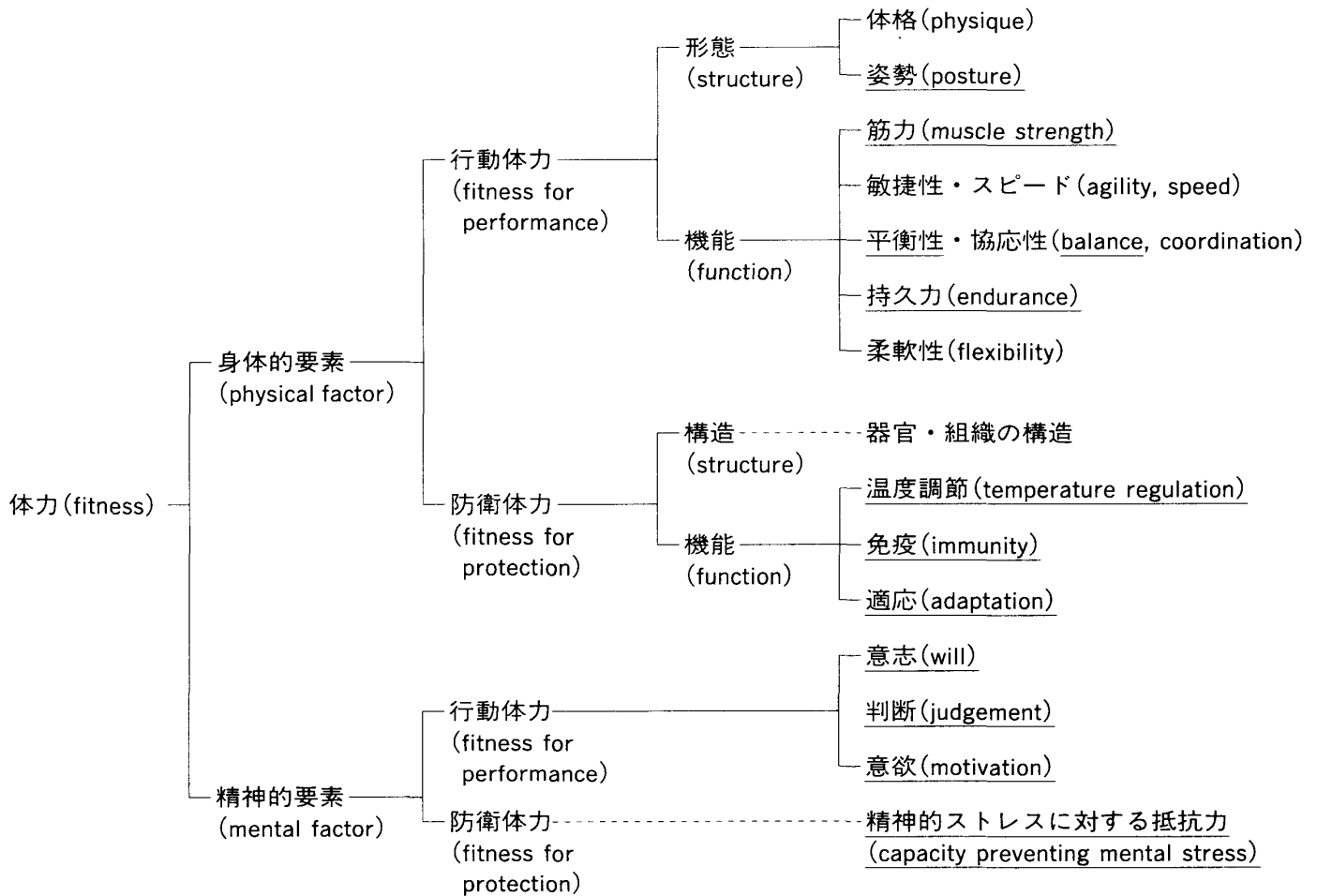
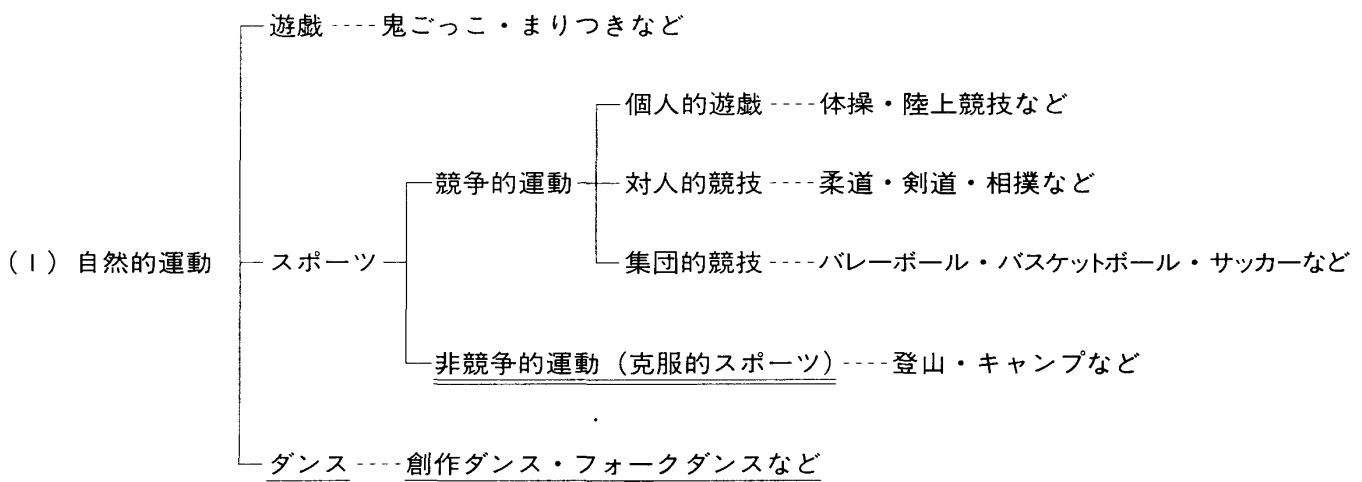


図3 運動の分類からみたウォーキングの特性



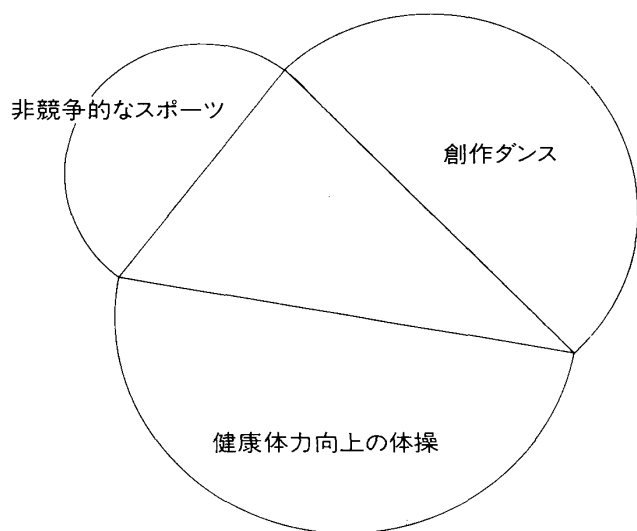
(2) 人為的運動 --- 体力を高めるための体操・矯正体操・ストレッチングなど

イルに合ったウォーキングを創り出す重要な側面として見逃すことは出来ないであろう。

4. ウォーキングの特徴

ウォーキングは、その目的の同一性あるいはそ

図4 ウォーキングの特性



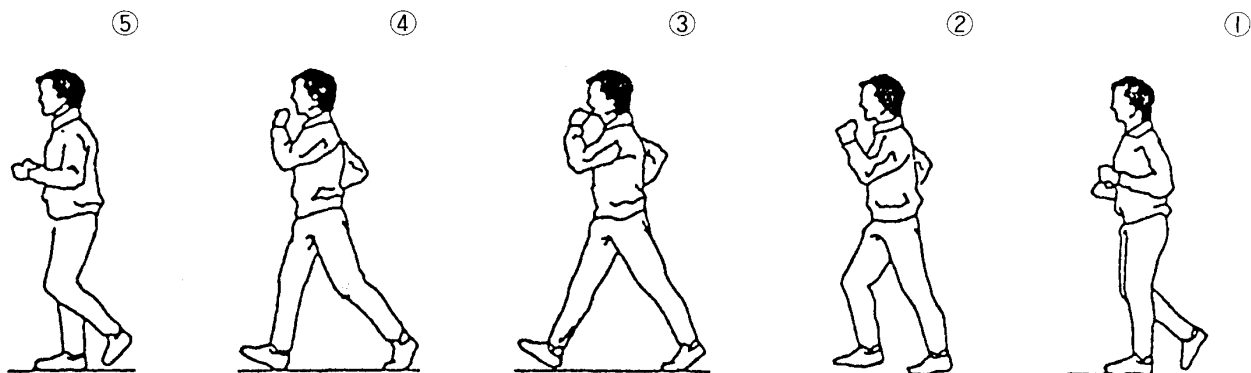
の効果の側面からジョギングと比較されることが多く、またジョギングの技術指導の場面では、その導入としてウォーキングを用いることが有効である。

しかし、ジョギングとウォーキングでは技術的に共通点が多いのは事実としても、ジョギングとは全く異なった独立した運動と捉えることが必要である。

ウォーキングの特徴を、ジョギングとの比較を中心にまとめてみると。

- ①人間にとって、最も簡単で基本的な動作である。
- ②運動強度が低く、したがって体力水準の低い中高年齢層にとっても、その実施が可能である。
- ③ジョギングは両足が地面から離れる瞬間（体が空中に浮く）があるのに対し、ウォーキングではそれがないために（常に両足ないしは片足が地面についている）、上下動が少ない。

図5 ウォーキングの流れ



④したがって、着地時の衝撃が弱く、ジョギングが体重の三倍程度の衝撃といわれるのに対し、ウォーキングはその約半分といわれる。そのため、膝・足首等への負担が少なく、スポーツ障害の発生も比較的少ないと考えられる。

5. ウォーキングの技術

エクササイズ・ウォーキングでは、我々が日常生活で用いる「歩行」よりもさらに積極性が要求される。したがって、技術的要素も重要となる。そのポイントは、

- ①背すじ伸ばしたりラクゼーションのとれた状態。
- ②腕を90度程度に曲げ、積極的に振る。
- ③出来るだけスライド（歩幅）を広げる。があげられる。次にウォーキングの流れを簡単に紹介しよう。（図5ウォーキングの流れ参照）
- ①背すじを伸ばしリラックスした状態で、腕は90度程度曲げる。
- ②前方に強く振り出された腕に合わせて、キックする脚全体で腰を前に送りだしはじめる。キックする際、足裏全体でキックをはじめるように心がける。
- ③脚をさらに振り出し、腰は前に押し出され、振り出し脚の後ろは伸ばされる。つま先は積極的に上げられ、踵からの着地を意識する。キック脚は膝を伸ばし、母指球で地面を押し続けることを心がける。
- ④つま先を振り下ろしながら、腰を振り出し脚に乗せはじめ。これからさらに腰を前に送り出し続ける。

⑤足裏全体が着地するまでに、上体をその真上に乗せる。

6. ウォーキングの処方

健康づくりを目的としてこれから運動を始めようとするものにとって、「いつ」「どこで」「どのくらい」を選択し決定することは、簡単なようで難しい。特に「どのくらい」=強さ（スピード）と量（距離）を自分自身で処方することは至難の業と言っても過言ではあるまい。

ウォーキングでも当然この処方を必要とするが、ウォーキングに限っての処方はいまだに確立されていない。

7. ウォーキングの基礎練習

より積極的なウォーキングを実施するための方法を前項で述べたが、正しい積極的なウォーキングのための簡単な基礎練習をいくつか上げてみる。

①正座姿勢・直立姿勢

背筋を伸ばし、胸を軽く張り、首や肩をリラックスさせる。正座しているときの上体を維持しながらそのまま立ち上がると正しい直立姿勢となり、これがウォーキングの基本的な姿勢である。

②その場足踏み

直立姿勢で、つま先を地面につけたままで踵の上げ下げ。膝は外側内側にずれないように前に出す。正しい膝の運び方の基礎練習となる。

③着地

ウォーキングの動作を大きく強調する。特につま先を大きく上げ、踵からの着地を強調して歩く。振り出し脚へのなめらかな体重移動を図るため、腕振りも積極的に行う。

④一直線ウォーク・クロスウォーク

その場足踏みの要領で一直線上を歩く。肩（腕振り）と腰の動きの協調とスムーズさをねらう。

ゆっくり歩行するときは、直線を足の内側ではさむように、速度を上げると一直線上の着地になる。

肩と腰が正しくクロスすることによって、キッ

クがスムーズになり、さらに効率的な歩幅（ストライド）を得ることが出来る。

8. ウォーキングシューズの重要性

ウォーキングシューズの重要性にも簡単に触れておきたい。

ウォーキングシューズはほとんどのスポーツメーカーから発売されており、選択の幅も広くユーザーにとっても好都合といえるが、足形にも個人差があり、良いシューズが全ての人々にとって良いシューズとはなり得ず、選択を誤ると故障の原因につながることもある。特に初心者にとって未熟な技術をカバーしてくれるよりどころはシューズのみと考えるなら、シューズ選びは十分吟味することを勧めたい。

9. まとめ

健康のためのスポーツの条件として、一生継続できるスポーツ（生涯体育）の出現が望まれたことがウォーキングの「ブーム現象」とその後の普及の原動力になっているにしても、その背景にはいくつかの要因がある。

一つは、ジョギング・ランニングブームの到来は、年を経てジョガー・ランナーの高齢化を生み出し、より軽度なスポーツへ志向させることにもつながったこと。

二つは、従来の健康スポーツの競技面・競争面ばかり全面に出すぎたあまり、よる高い専門性が要求され、また精神的に相当な意志力を要求されるようになったことなどがあげられよう。

しかし、ウォーキングの存在は、ジョギングやランニングの否定には結びつかないと考えたい。自己の体力と年齢、そしてライフスタイルにあったスポーツを選択することが原則とするなら、ウォーキングの延長線上にジョギング・ランニングがあり、ジョギング・ランニングの延長線上にウォーキングがあるととらえられる。そして、そうすることによって初めて私達は人生の長いサイクルのなかでウォーキングを楽しむことが出来るのだ。

参考文献

「ウォーキングの動作学」(ウォーキング&ヘルス
5月号) 植屋 清見 (株)ランナーズ 昭和63年5
月

「私のウォーキング論」(ウォーキング&ヘルス12
月号) 原田 克彦 (株)ランナーズ 昭和62年12月

「これからのジョギング」平野 厚 (株)文泉 昭
和55年10月

「ジョギングからはじめるフルマラソン」内山
雅博 (株)高橋書店 平成5年10月

「DO エクササイズ・ウォーキング(1)」(月刊国立
競技場353号) 内山雅博 日本体育・学校健康セン
ター 昭和63年7月

「DO エクササイズ・ウォーキング(2)」(月刊国立
競技場354号) 内山雅博 日本体育・学校健康セン
ター 昭和63年8月