

ポールウォーキングのウォーキング体操について

①ポールを横に広げて置き 右足を前に出し 足底を地面につけて ふくらはぎを伸ばす。5セット3回。次に足を変え 左足で行う。

②ポールを横に広げて置き 右足を前に出し 足先を上げ 弁慶の泣きどころの筋肉を伸ばす。5セット3回。次に足を変え 左足で行う。

③ポールを横に広げて置き 両足で肩幅に立ち 靴の中で足の指を広げる。つま先立ちを 5セット3回。

④ポールを横に広げて置き 両足で肩幅に立ち 靴の中で足の指を広げる。つま先立ちを親指側で 5セット3回。次に小指側で 5セット3回。

⑤ポールを横に広げて置き 右足片足立ちで つま先立ちを5セット3回。同じく左足片足立ちで 5セット3回。

⑥ポールを横に広げて置き つま先立ちし 次に踵立ちする。これを1セットとして5セット行う。

⑦ポールを横に広げて置き 右足を前に出し 足の外側に体重をかけ足首を伸ばす。5セット3回。次に足を変え 左足で行う。

⑧ポールを横に広げて置き 右足を右後ろに引き 土踏まず側の足の内側に 体重をかけ足首を伸ばす。5セット3回。次に足を変え 左足で行う。

⑨ポールを横に広げて置き 右足首を回す。5セット。左足首を回す。5セット。

⑩ポールを横に広げて置き 足の腿が地面と平行になるよう腿上げを左右交互に5セット行う。

⑪ポールを横に広げて置き 両足を揃えて ミニジャンプを3回おこなう。3回目は踵で降りて骨に刺激を与える。これを1セットとして5セット行う。

⑫グリップに手を通し ポールを持ったまま 両手首の内側を打ち付け手首の骨に刺激を与える。5セット行う。

⑬ポールを横に広げて置き 両足を揃え つま先を60度を開き ガニ股で踵をつけ お腹を引き上げると 骨盤底筋の後ろ部分が閉まる。

⑭ポールを横に広げて置き 両足を揃えて つま先をつけ 内股で踵を60度を開き お腹を引き上げると 骨盤底筋の前の部分が閉まる。

⑮ポールを横に広げて置き 両足を揃えて 右足を45度右に一步踏み出し 元の位置に戻る動作を 5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

⑯ポールを横に広げて置き 両足を揃え 左足で立ち 右足を前にゆっくり持ち上げる。この動きを5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

⑰ポールを横に広げて置き 後方に三角形を描くように足を振る。まず左足で立ち 右足を右後方45度の方向に引き左に横移動しその後前に振り左足の横に戻す動きを5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

⑱ポールを横に広げて置き 両足で肩幅に立ち 右足を後ろに引き 足底をついた状態から もう1歩後ろに引く。その時は 足底ではなく つま先で支える。地面に対して 左足は膝まで直角になり 右足は 膝上が平行になるまで 真下に沈み込むようにする。これを1セットとして5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

⑲ポールを横に広げて置き 両足を揃え 右足をつま先立ちして 膝を90度開き元に戻す動きを5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

⑳ポールを横に広げて置き 両足を揃え 右足を伸ばしてゆっくり前後に振る動きを5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

㉑ポールを横に広げて置き 両足を揃え 右足を伸ばしてゆっくり左右に振る動きを5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

㉒ポールを横に広げて置き 両足を揃え 左足で立ち右側の腰骨を引き上げる。次に右足で立ち左側の骨腰を引き上げる。この動作を1セットとして 5セット行う。

㉓ポールを横に広げて置き両足を揃え 腰回しを 右回りに 5セット 左回りに5セット行う。

㉔ポールを横に広げて置き両足を揃え 左足の前に右足の足底をTの字に置き上半身を右に捻る動きを5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

㉕左右のポールの頭部を 手を揃えて丹田の位置に置き 揃えたポールのゴム先を体の前に置き そこを軸にしてポールを前面に押し出し左右に広げた手の位置と背中を平らに背筋を伸ばした顔の位置が水泳の息継ぎの位置になるようにする。この平泳のスタイルで内回しに 5セット行う。1セットごと体を立てた丹田の位置がスタートになる。

②⑥次に バダフライのスタイルで外回しを 5セット行う。1セットごと体を立てた丹田の位置がスタートになる。

②⑦左右のポールを手から外して 両足を揃えてください。その2本を手の甲が外側に見えるように腕を広げて握る。それで人間の一番大きな筋肉のある太ももを3回擦ったら丹田の位置に置く。次に丹田の位置から肩甲骨が合うように (胸を張るように)胸にポールを接触させる。次に上にポールを持ち上げて背筋を伸ばす。次に 目で ポールのジョイント部を見る。ほうれい線を薄くする表情筋の運動になります。同じことを 2セット行う。

②⑧ポールを横に広げて置き両足を揃え お腹ベコベコを 5セット行う

②⑨ポールを横に広げて置き両足を揃え 横隔膜の引き上げを 5セット行う。肺には筋肉がありません。

③⑩ポールを横に広げて置き両足を揃え 右足を前に 胸を開くように5セット行う。次に足を変え 左足で行う。

③⑪ポールは左右の位置で 肩の上下運動を 5セット行う。

③⑫ポールは左右の位置で 首回しの運動を 行う。
首を下げ右回りに ゆっくり1回り8カウントで 2セット行う。左回りで 2セット行う。

③⑬ポールは左右の位置で 右足で立ち 片足立ちをを5セット3回(15カウント)。次に足を変え 左足で行う。

③⑭ポールは左右の位置で口の体操を行います。唇をイーと横に伸ばし 次に ウーと尖らします。これを1セットとして5セット行う。

③⑮次に 舌を思い切りベーと出します。これを1セットとして5セット行う。

③⑯次に 破裂音のパ・左右の奥歯に食物を運ぶ舌の動きのタ・肺と胃に誤嚥を防ぐ嚥下の動きの° カ・ラを 1セットにして「パ・タ・カ・ラ」と5セット発音する。

以上体操が終わったら 30秒間に 唾を3回飲み込めるか確認してください。嚥下のフレイルの基準と言われています。水を二口だけ飲んで水分を補ってください。水を二口飲むまでが ウォーミング体操です。

運動後のクールダウン体操は ウォーミング体操の内容を 2倍の時間をかけてゆっくりやって下さい。

2025年3月 武田作成