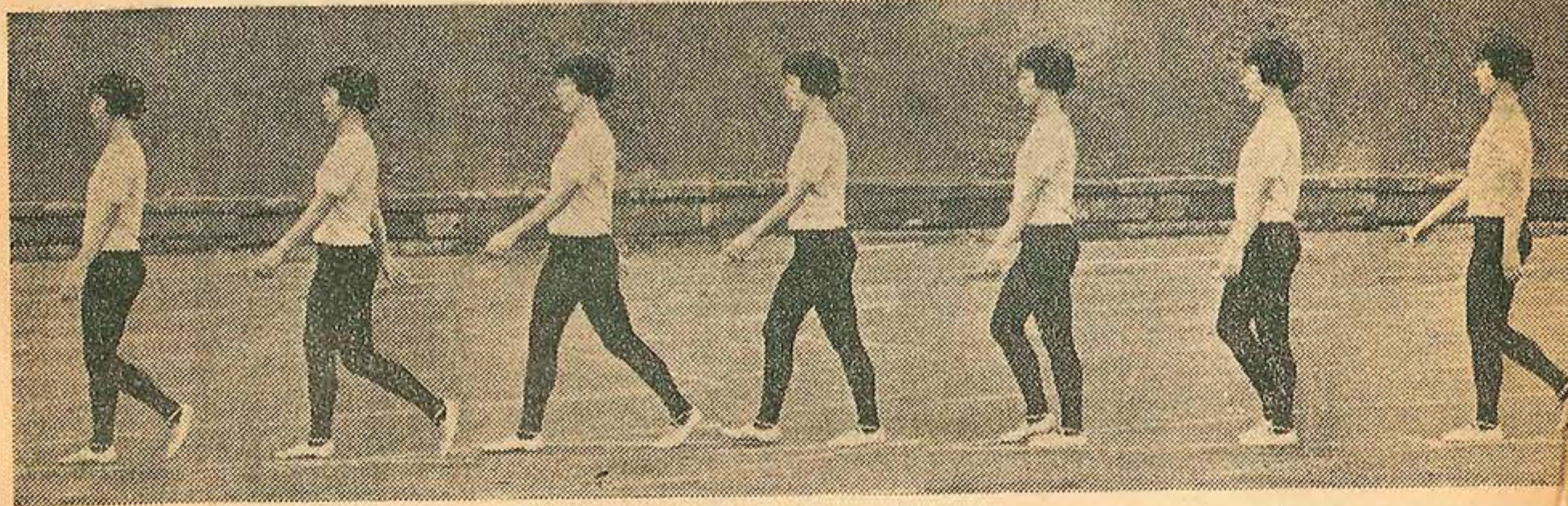


同じ歩くならジョウズに歩け

ペドメーター(歩数計)ばかり気にする方への戒め

私たちの生活科学



きょうは何歩あるいた?—健康だけがもとの、サラリーマンの、新しいあいさつたそうです。だが、赤ちゃんがはじめて歩き出す時を見てごらん下さい。たいへんな努力です。左足と右足を交互に前に出すこの運動も、正しい効果をあげるには、簡単にみえて、なかなかむずかしいことなのです。

—下の写真は腰にさげたペドメーター

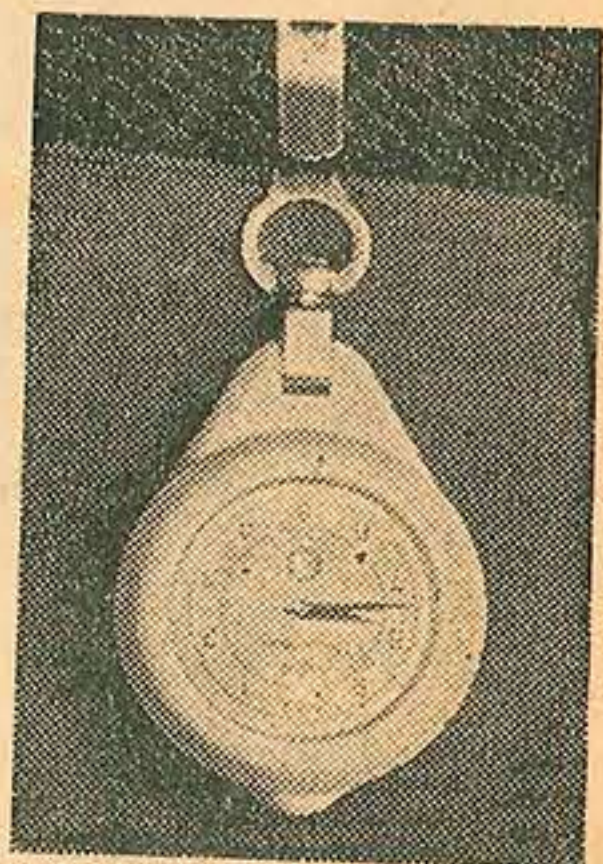
新しがりやのサラリーマンA君は、ちかごろ、ズボンのベルトに懐中時計のようなものをぶらさげて、得意になっています。ある日の昼休み、その奇妙なものに目をつけた同僚のB君がたずねました。

「それは時計かい?」
「わかっちゃいないね。歩いたたびに針がカチャッと動いて、一日何歩あるいたかわかるんだ。今日はもう四千五百二十歩あるいたよ」「へんてこなもんだな。何ていうんだい?」

「ペドメーター、あるいは歩数計っていうんだ。貸してあげるからためてごらん、一日、何歩あるか。君みたいに太ってるのはもう少し歩いてやせないと、彼女にもふられるよ」

B君は、もはためしと、そのペドメーターなるものをつけて歩いてみることにしました。翌朝は、起きるとすぐ腰にぶらさげ、いつもはバスに乗るところを、ガンはって駅まで二十分歩き、これで約三千歩。昼間は会社から食事と仕事で二度外出。仕事ではタクシーに乗りました。帰りはまたバスを利用してしまいましたが、寝るときに見たら八千七百歩。

翌日、A君に話すと、



「それは優秀、往復ともバスに乗らずに歩けば一万歩になるね。例の、万歩運動の会員クラスだね。なかなかふうは一万歩になるんだ。一万歩はいくね」

勤め人なら六、七千歩

東京クリニックの医師大矢巖さん(左)は、今年の四月に「日本万歩クラブ」を結成して、多くの人に呼びかけていますが、その大矢さんは、

「私が調べたところでは、都会のサラリーマンは一日六、七千歩、重役クラスになると三千歩ぐらいしか歩かない人もいます。ゴルフのコースを一回りすると二万歩ぐらいになります。ときどきやっただけではダメ。歩きだめはできませんからね。そこから割出して、



一日一万歩
氏 巖
大矢巖さん
勤め人なら六、七千歩

「私に一定の歩数を歩いたからそれで健康になるというものはありません。歩く効用、正しい歩き方とは、いったいどういうものなのでしょう?」

歩けば二十の筋肉が動く

なるのです。

いったい人間の運動には静的なもの動的なものがある。歩いたり走ったりするのはもちろん動的な運動ですが、重いものを支えたり、立ったまましているのは静的な運動といえます。



石河 利寛氏
学校の先生
や、机に向

立っていることが多いことが多く、机に向かっていることが多い。静かに入力する必要があります。

そうしないと精神的なストレスが重なってきますし、また心臓や肺などの器官がまるまるとえられ

歩くことは、ほぼ全身の運動になります。競歩という競技は、見ているとなかなかユモラスなところがありますが、あれは普通の歩き方を誇張したようなもので、選手のおしりや足の筋肉が、いかに動員されているかを教えてくれます。

普通に左右の足を交互に運ぶだけで、おしりの中臀筋、ももの大股直筋、ふくらはぎの腓腹筋、おなかの腹直筋、こしの腰方形筋など、二十の筋肉が活動します。このほかにも姿勢を正しく保ち、手を大きくふると、歩くだけで随意筋の六〇〜七〇%を動かすことに

正しい歩き方の連続写真

