

# デュークスウォーキングとは？

運動生理学から、武道、気孔、ヨガ、バレエなどを勉強し、ありとあらゆる健康法のいいとこどりで、健康維持に必要な筋肉を増やす有酸素運動「デュークスウォーキング」を作り上げた。

長いこと歩かなくていい、最短距離で最大効果を生み出す歩き方を身に付ければ、骨格のゆがみも矯正され、筋肉と神経の連結がよくなるから血液は体のすみずみまで行き渡り、体内の循環が良くなって代謝が上がってくる。

そうすると脂肪が燃えやすい体になり、スムーズに痩せられるのはもちろん、心肺機能が強化され、内臓の動きが活発になる。脳も活性化されるため、自律神経の働きが整って、免疫力がアップ。

そうやって体の調子が良くなると、脳へのストレスもぐっと軽減され、何より心も元気になる。

しかし、ウォーキングというとまだまだトレーニングウェアを着て、専用シューズを履き、「1万歩」歩かなければと誤解している人が多い。

「歩かなアカン」と無理やり時間を捻出してするウォーキングは気が重い。そんな気持ちで歩くより、デュークスウォークのエクササイズを5分。それが無理なら3分でも1分でもいい、そしてそのあと意識して歩く300歩で脂肪が燃えやすい体、基礎代謝の高い体を作ってしまうえば、あとは通勤時、家から駅まで、車通勤の人なら、家から駐車場まで歩くだけでも体の内側にある深部筋、仙骨、リンパなどにダイレクトに効いてくる。

300歩も、無理ならいっぺんに歩かなくていい。まとまった時間ではなく、途切れ途切れの「すき間ウォーク」で大丈夫。・・・

デューク更家ホームページより抜粋



## 【レッスンの概要】

レッスンは毎日の歩きを効率の良い歩きに変えるための身体づくりを中心におこないます。質の高い歩きには「しなやかな筋肉」と「広い関節の可動域」が必要だからです。レッスンをとおして楽しく正しい歩き方が身に付くプログラムになっていて、大きくわけて3つのパートから構成されます。

1. 立った状態（一部座った状態）でのストレッチ運動
2. 歩きながら行うストレッチ運動
3. 正しい歩きをするための反復練習