

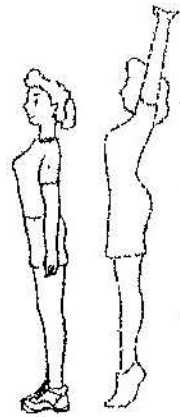
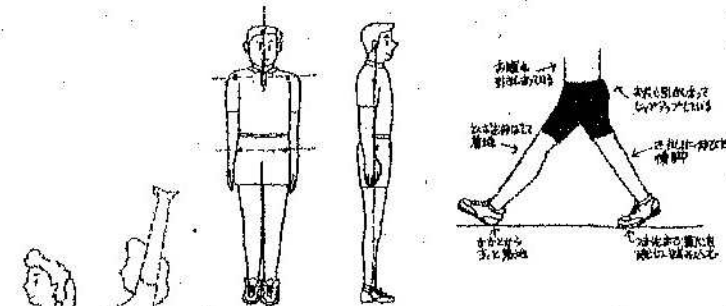
チョコチョコ歩き、大股歩き、内股歩き、ガニマタ歩き、速い人、遅い人、左右に肩を揺すって歩く人、上下に被打ちながら歩く人、とぼとぼ歩く人、さっそうと歩く人。あなたはどんな歩き方ですか？  
自分の身体に合った無駄のない合理的な歩き方を身につければ、疲れにくい、美しいウォーキングスタイルとなります。

## 1 身体のクセを知りましょう

頭が左右に傾くと肩の高さが左右で変わります。そうすると背骨が湾曲して今度は腰骨の高さが左右で変わってきます。それによって最終的には脚の長さが左右で違ってくるということになるのです。

頭が前後に傾くとそれを受けて肩や背骨の位置が変わってきます。それぞれの関節の曲がりが大きくなって負担がかかります。身長も縮んだ状態です。内臓も圧迫を受けているようです。

こんな状態では、快適に歩けませんね。



## 2 では、よい姿勢を得るには

- 両手の指を組んで裏返して頭の上に伸ばして身体全体を引き上げます。
  - 身体はそのままに手を下ろします。
  - かかとも下ろします。
- さあ、背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっています。お腹も引き締まっているでしょう。

## 3 ひざが伸びれば歩幅が広がる

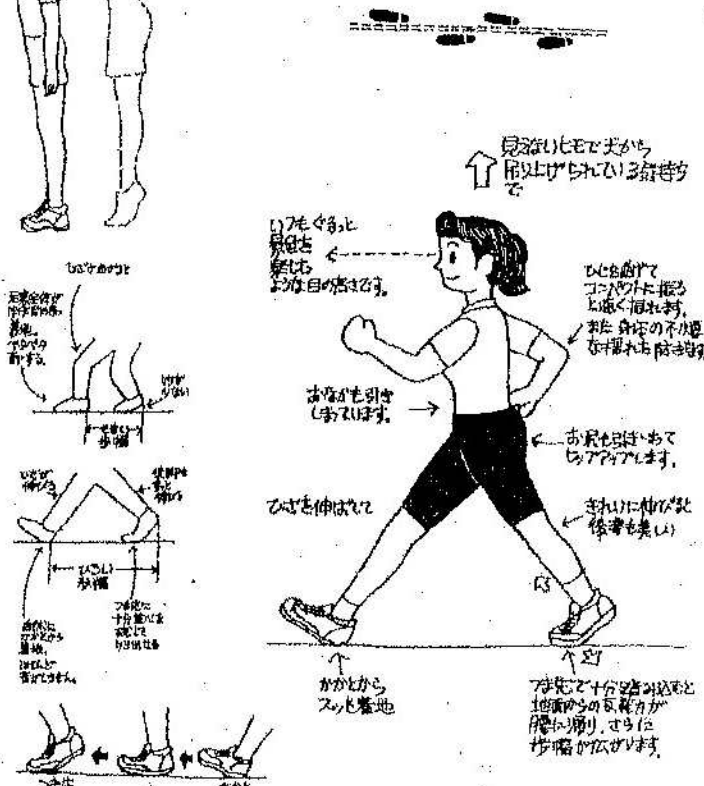
ひざが曲がったとぼとぼ歩きは歩幅も狭いはずですが、ひざが伸び切ったときに地面にすっと着地するようにすると歩幅が無理なく広がります。

## 4 自然にかかどから着地します

ひざが伸びて着地するとき足裏のどの位置が一番先に地面に着くでしょう。かかとから着くのが一番自然ですね。ひざが曲がったまま着地をしようと足裏全体で着くのでべたべた音がします。音のしないしなやかな歩き方を目指しましょう。

## 5 かかどからつま先へ、ゆっくり

すねの筋肉を使ってしなやかに滑らかにかかどからつま先に重心を移動させましょう。ここでも一気につま先まで重心移動をするとベタンという音がします。最初は足の裏で地面をつかむような気持ちで、ゆっくり重心を移動させて足裏の感覚を呼び戻しましょう。



## 6 つま先でしっかり踏み込む

つま先にしっかり重心を残して踏み込むとその反発力で腰が前方へグッと押し出され歩幅がさらに広がり、姿勢も、背筋が伸びてとても美しくなります。このとき、底の固い靴や、つま先に余裕のない幅狭い靴ではこの自然な動きを妨げてしまいます。裸足になってつま先で踏み込んで足の形を見てください。五本の指が広がっているはずですが、腰が前に出るとお尻が引き締まり、ヒップアップ効果もあり、後ろ姿がさらに美しくなります。

## 7 足の運びは左右それぞれの直線上に

身体に負担のない歩き方は、真っ直ぐ立ったときに負担を感じない姿勢を保てばいいということです。両足のかかとが握りこぶし一つくらい開いているでしょう。つま先は二つ分くらい開いています。このかかとの空気を保ちながらそれぞれの足が直線上を進めばいいわけです。歩き慣れてくると腰の回転も加わり左右の空気は自然に狭くなるようです。

## 8 いつも景色を楽しむ顔の位置

上を向いては歩けませんし、下を向くと姿勢が悪くなります。疲れてくるとついこうなるようです。下を向くと頭が下がり、肩が落ち、腰、膝が曲がって身体全体が沈んだとぼとぼ歩きになっていきます。正しい姿勢を思い出してください。目の位置と同じ高さのものを目標にするといいでしょう。いつも景色を十分に楽しむようにするとよい位置になります。

## 9 ひじを曲げ、コンパクトに前後に腕を振る

手を心臓の高さの位置に置くときむくみません。血液が循環しやすいということです。またコンパクトにすると身体のムダな揺れを防止して速く振ることが出来ます。腕を速く振ると足も同じように速く動きます。手提げ鞆や片掛けのショルダーバッグなどはこの動きを妨げてしまいます。両手を自由にする荷物の持ち方を考えましょう。両肩にかかるデイベッグや身体に密着したウエストバックなどが機能的といえます。

## 10 呼吸は自然に足の動きに合わせて

歩くスピードに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」リズムカルに呼吸すると疲れません。

さあ、しなやかに美しく歩きましょう