



体は緊張している

体は毎日が時間との戦いで緊張しています。忙しい毎日であっても、体に向かっていたわりの気持ちや言葉をかけてあげてください。

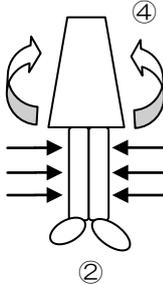
今回はちょっととした工夫で、体がどんどん変化していく、いつでもどこでもできる、歩き方を紹介します。

自分の余計な癖を知る

・猫背である。首が前に出ている。・片方の肩が上がっている。・左右に体をゆすりながら歩く。・ひざがなんとなく曲がっている。・靴を履く時にもひざが曲がります。・階段を上がる下がる音がやたらと大きい。・横から見たら、おしりがポコッと突き出ている。

上半身の正しい姿勢

- ①両足をそろえて立ちます。
- ②女性は、つま先を揃えて一つ分開けます。男性は1・五個くらい開けます。
- ③両足のふくらはぎを外から内側へ押されてくるように脚の内側の線を意識して立ちます。
- ④ひざからお尻にかけて筋肉がゆるむように引き上げてください。お尻の線を描きまわります。



上半身の正しい姿勢

- ①おへそを縦に細長く伸ばします。
- ②胸をしっかりと張って、おなかを広げて縦長にするようにします。
- ③顎と両肩を結んだ三角形に高さを持たせます。首を長くします。
- ④頭が斜め後ろに引っ張られているように意識します。背骨の真上に頭がポコッと乗るようになります。



美しい姿勢のとり方

- ①脚に力を入れて支えるのではなく、背骨で両足を吊り下げる感じをします。
- ②つま先立ちをしましょう。その高さで頭を置いたまま、そっとかかとを下します。

頭の位置は下がりますが、その高さをキープしたままかかとを下すと、首がグッと長くなり、背筋が伸びます。

素敵に歩く姿の印象は、実は上半身、特に背中にかかっているのです。正しい姿勢が決まりました。それをキープして歩いていきましょう。

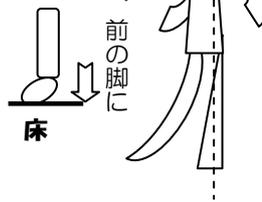
背中で歩く

ゆっくりと深く息を吸い、重心は下げないで、呼吸だけおへそあたりに落ち着かせましょう。

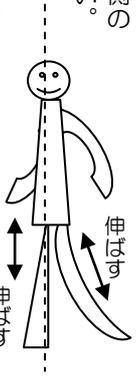
- ①腰に手を当ててください。ここから下がすべて脚です。長く、あなたの脚の長さはプラス一五センチなのです。
- ②どちらかの脚を軽く前に出します。このとき、なるべく足だけ出して上半身(背中のライン)はまだ後ろ側の脚に乗せたまま。

③後ろ側に残った足の裏側で床を押し、前の脚に体重を乗せ換えます。後ろに残った脚の、ひざと足首をしっかりと伸ばしてください。

④後ろ側の脚で最後まで床を押し、横から見ると、頭から足先までが一本の棒のようになっていくように、後ろ側の脚で床を押しください。



⑤脚を前に振り出します。重心が完全に前の脚に乗りきったら、軽くひざを曲げて前に振り出しましょう。この繰り返しです。



脚を前に振り出したときに、すぐに肩や顔が出て前の脚に重心を移してしまう場合が多いので、後ろの脚になるべく長く乗るようにしてください。

足運びのライン

女性は、一本の線の上にかかたが乗るように真っすぐに前に出します。かかとだけです。つま先は、ひざより少し空いた角度をキープしてほんの少し外に向けましょう。(平均台の上を歩くように)

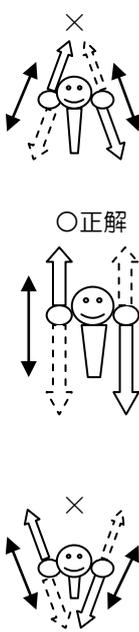
男性は、一本のロープの両脇をはさまるようにかかとから着地していきます。つま先はやや外に開きます。

腕の振り方

生活の中で、腕を肩の線より後ろに引くことは少なく、ほとんどが前の作業、前かがみです。背中の上半分を動かさないで生活をしていると、背中にお肉がつきます。

- ①基本的に腕は後ろだけに振ります。
- ②腕の付け根を支点として、後ろに引き、戻すだけ。決して前に振らないでください。

後ろに引く角度に気をつけてください。腕は真っすぐ後ろに引きましょう。腕の振り方で、背中や二の腕のお肉もとれていくのです。



女性は、引くときとひくときの関節が軽く体に擦れ合っている。ひとウエストラインに隙間を作らないうようにしてください。

後ろに残った軸脚を前に振り出すとき、軽くひざと足首が擦れ合っているようにしてください。

男性は、ひざを軽く曲げ、腕を振るようになっていきます。ひざには力を入れない。胸を張って、腕を振り、脚の運びも真ん中から出すようにしてください。

カッコよく階段を上り降りする
胸を張り、重心を下げないように階段を上る、降りる。
上るとき、ひざを伸ばしきるまでしっかり上る。
降りるとき、つま先から下の段にぞっと降りる。下側のひざはまげないように。始めのうちは、一段ずつ丁寧に。

頭で理解するよりも、実際に体を動かしてみたい。体は繰り返して行われることを学習します。変化を楽しんで歩いてみてください。体の骨を意識して一日一回でも正しい姿勢をとり歩きましょう。

