

## 「正しく歩く」と足は細くなる！美脚になるウォーキングレッスン

3/29(日) 11:00配信

CREAWEB

 0

こんにちは、新人美容研究家のにらさわあきこです。

突然ですが、私、足が太いんです……って、なんの告白かって話ですが、たとえ痩せても足は太いまま。

### 【記事】「理想の自分」に激変できる美容テク

イメージとしては、「寸胴体型の足版」とでもいいでしょうか、緩急がないのです。

小さい時に母親から、「お母さんの足の太いのがうつって、ごめんね」と謝られたことがあるほどなので、遺伝だと諦めていました。

しかしこのほど、正しい歩き方をすれば、(少しは)足が細くなると知り、大きな希望を感じましたので、ご報告したいと思います。

### 大事なのは「フット」の使い方

< 1/3 >





みのわあい。先生

みのわあい。先生のブログ

<https://smilewalk.club/>

私に希望を持たせてくれたのは、ウォーキング講師のみのわあい。先生。

先生は、あの一世を風靡したデューク更家の一番弟子にして、笑顔が素敵な人気講師。

今はオリジナルのメソッドで、企業や自治体向けに健康講演や講義をおこなっているほか、一般の私たち向けにも不定期でレッスンを開催しています。

私は昨秋、先生のグループレッスンに参加したのですが、内容が目からウロコの連続で、本当にためになりました。

しかも、「にらさわさんの足は太いんじゃないくて、滞っているだけ」と教えられ、先生の言う通りに歩いたら、足が太くなった“からくり”を理解することができたのです。

ちゃんと歩けば憧れのシシャモ足(イメージ・米倉涼子)に近づくことができるかも！ と思えたので、レッスン内容をぎゅぎゅっと凝縮してご紹介していきましょう。

と言いながら、いきなり結論から言ってしまうと、正しい歩き方で大事なものは、

「足」=フットの使い方でした。

フット全体をしっかりと使うと、心地よく歩け、しかも美脚になるのです。具体的には、地面に接地(着地)する時はかかとから着地して、重心をつま先に向かって移動させ、離す時にはつま先全体をしっかりと使います。つま先までというのが重要で、きちんと使えている人は少ないと言うのです。

「たとえば足のサイドの部分、特に親指や小指の付け根辺りに赤みが出ていたり、小指の爪が欠けていたり、小指がまっすぐでなく寝ているような状態になっていたりするのは、つま先がきちんと使われてないしるしです」(みのわ先生、以下・同)

本来ならば、足全体を使わなければならないのに、一定の場所に負担がかけると、滞りが生まれて、赤みなどのトラブルとして現れてくるのだとか。

そこで、わが足を見てみると、足の横が赤くなっていました……。

「でも、歩く時に足をしっかりと使えるようになれば、赤みや爪のトラブルや、タコやマメも改善が見られていくはずですよ」

実際、参加者のお一人は、正しい歩き方を習ってから、赤みが薄まったと言っていました。



1/2

#### 関連記事

[スラリと美脚&O脚改善に お腹やせも狙う毎日3分ストレッチ](#)

[細くなる！ 太もも痩せの1ポーズ 下半身を完璧に引き締めます](#)

[丸みのあるお尻をつくりたい！ オフィスで「大臀筋エクササイズ」](#)

[ドラッグストアで買えるセルフ鍼 シミ・ほうれい線にオススメの場所は？](#)

最終更新： 4/2(木) 19:25

CREA WEB

(C) Bungeishunju Ltd.

## 「正しく歩く」と足は細くなる！美脚になるウォーキングレッスン

3/29(日) 11:00配信

CREA WEB

0

「フット」の使い方で足の太さが決まる！

< 2/2 >



つま先までしっかり使って歩くと、歩き出しによって生じた力が、足の上部にまで届くので、足がスツときれいなラインになる。しかもふくらはぎにある筋肉がしっかり使われるためか、ふくらはぎのボリュームゾーンが上方に上がり、足首もきゅっと締まる。美脚！

しかし、つま先までしっかり使うにはどうすればいいのでしょうか。

先生の教えは、シンプルでした。「地面からつま先を離す時に、足の裏や靴底を後ろの人にしっかり見せる意識で歩くといいですよ」……簡単！

実際に足の裏を見せる意識で歩いてみたところ、思っていた以上に、足の先の部分まで使えるとわかりました。

というのも、「後ろに見せる」となると、つま先をぎりぎりまで使わざるを得ないので、使う部分が自然と足の「先の先」になるのです。

そして、その位置が「本来」だとすると、普段使っている「足先」が、かなり「途中

だ」ともわかりました。

しかも、ここでさらに気がついたのですが、つま先までをしっかりと使って歩くと、ふくらはぎもちゃんと使われるのです！ 実は、これこそが今回の一番の収穫で、「ああ、だから、私の足は太くなったのか」と納得したのです。

皆様にも試していただきたいのですが、つま先をあまり使わないで歩くと、足が離れる際に生じた力がふくらはぎの途中辺りまでしか届きません。

なので、ふくらはぎの筋肉があまり使われない上、変に踏ん張るせいなのか、ふくらはぎの下の辺りが妙な感じに太くなります(私の場合)。

しかし、先生の指導通りに、つま先までをしっかりと使うと、歩き出しによって生じた力が、足の上部にまで届くので、足のラインがスツときれいになるし、ふくらはぎの位置が上がると言いますか、筋肉のボリュームゾーンが上がり、レッグ長に見えるのです。足首も使われるので、足首もきゅっと締まります。

「これだったのか！」と思いました。

皆様もぜひトライしてみてください。使われる筋肉の位置が変わるのが体感できると思います。

## エネルギーを循環させるとラク

「次は、かかとも意識していきましょう。着地させる時はかかとをしっかりと使いますが、こちらは、前にいる人に足裏を見せる意識で歩くとできますよ」

これまたやってみたところ、なんと歩幅が広がりました。

足裏を見せるとなると、足の付け根辺りから足を振り出す意識を持たないと「見せる」までには至りません。

そのため自然に足を振り上げる感じになるので、歩幅が広がるのだと思いました。

しかも、普段、無意識で歩いている時は、ひざ下をちょこちょこ動かす感じだったので、足が重いと感じていましたが、足裏を見せる意識で歩くと、ラクなのです。

普段は足首辺りで止まらせていたエネルギーが足の付け根辺りまで上がり、次の一歩を踏み出すエネルギーに変換されるのかもしれませんが。

つまり、正しく歩くと、エネルギーが循環して、省エネになるのかも？

「そうですね。では、さらに上のレベルを目指しましょうか。歩く時に進むエネルギーを体全体に循環させるためには、姿勢も大事です。

姿勢を意識して歩くと、歩くこと自体がエクササイズになって、歩くたびに美しいボディラインに近づいていきますよ」

ということで、今回はカラダ全体をしっかりと使う歩き方を教えていただきましょう。

にらさわあきこ

文筆家、美容研究家。NHKディレクターを経て、文筆業に。恋愛や結婚、美容について取材・執筆を続ける中、2019年から美容活動を強化。簡単&ラクに綺麗になるための情報をブログやインスタ、雑誌ウェブなどで発信中。著書に『未婚当然時代』(ポプラ新書)『婚活難民』(光文社)『必ず結婚できる45のルール』(マガジンハウス)など。インスタ:@akiko\_nirasawa\_beauty、ブログ:『美活☆365日 簡単&ラク〜に綺麗になるう！』

にらさわあきこ



2/2

## 関連記事

[スラリと美脚&O脚改善に お腹やせも狙う毎日3分ストレッチ](#)

[細くなる！ 太もも痩せの1ポーズ 下半身を完璧に引き締めます](#)

[丸みのあるお尻をつくりたい！ オフィスで「大臀筋エクササイズ」](#)

[ドラッグストアで買えるセルフ鍼 シミ・ほうれい線にオススメの場所は？](#)

最終更新： 4/2(木) 19:25

CREA WEB

(C) Bungeishunju Ltd.