

歩く前に行くエクササイズで 簡単に若返る方法をお知らせします！

4/12(日) 20:01 配信

 0

CREAWEB

こんにちは、新人美容研究家のにらさわあきこです。

ウォーキング講師のみのわあい。先生のレッスンに参加したところ、正しく歩くと足が(少しは)細くなるとわかりました。そこで前回のコラムでは、足の使い方についてレポートしました。

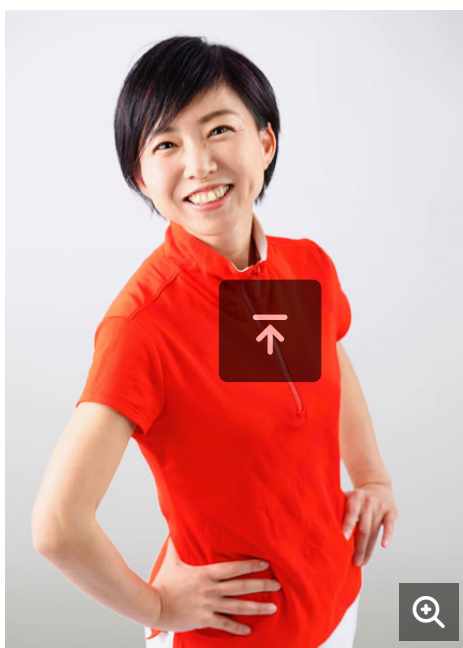
【関連記事】逃げやすく落ちにくい脇腹がすっきり 脂肪を燃やすポーズ

とても簡単だったうえ、私の足が太かった理由もわかって、長年の悩みが解消できそうに思えました。今回は、更に進めて姿勢について習います。

» 1回目 美脚のためのウォーキングレッスン

腰を強化してラクに歩く

< 1/7 >



みのわあい。先生

まずは、前回のおさらいです。

・正しく歩くためには、足の中でもフットをきちんと使うのが重要。・具体的にはかかとから着地して、つま先に向かって重心を移動。つま先が離れる時に、つま先全体をしっかりと使う。・つま先とは、足指の先までを指す。・足のサイドに赤みが出たり、小指の爪が欠けていたり、なくなっていたり、小指が横に寝ていたりする人は、足の使い方を再考すべし。・後ろの人や前にいる人に足裏を見せるような意識で歩くと、足全体が使いやすくなる。・足をしっかり使って歩くと、歩幅が自然に広がるだけでなく、前に進もうとするエネルギーが無駄がなくなり、疲れにくくなる。……以上が前回の内容でした。

先生によると、足(フット)をしっかり使ったうえで、姿勢を正しくしていけば、更に疲れにくい歩き方ができるうえ、歩くこと自体がエクササイズになり、歩けば歩くほど美しいボディラインになるとか。

みのわあい。先生のブログ

<https://smilewalk.club/>

では、教えていただきましょう。

「歩く前に行うエクササイズから、ご紹介していきましょう。歩く時に重要なのは、骨盤周りの安定です。

にらさわさんは前回のレッスンで、『足が付け根から使えるようになった』と言いましたが、骨盤周りを安定させると、姿勢がよくなり、より歩きやすくなりますよ」

では、骨盤周りを安定させるエクササイズです。

【骨盤周りを安定させるエクササイズ】

- 1:両足を揃えて、まっすぐに立つ
- 2:こぶし2つ分つま先を開く
- 3:その状態で、つま先立ちになる
- 4:つま先立ちの状態で、かかとをつけて着地する

なお、この時に「お尻のほっぺ」がきゅっと締まっていることを確認する。

→1～4までを3回繰り返す。

「このエクササイズで、かかと同士をくっつけて起立した状態からつま先をVの字に開いて、まずはつま先立ちになります。

つま先立ちをするとかかかとが離れるので、かかとを戻して(つけて)着地します。

こうすると、内ももからお尻にかけての骨盤周り一帯が安定するので、姿勢を支えることができます」

なるほど、確かにお尻から太ももの内側が、きゅっと締まるのを感じました。

そして、実際にこの状態を作ったのちに、前回習った「フットをしっかり使う歩き方」で歩いてみました。

すると、骨盤周りがコルセットを巻いたかの如く固定された感じになり、フットだけを意識して歩くよりも歩調が安定するのを感じました。

というのも、足裏を前後にしっかり見せようと意識して歩くと、私は少しフラつくのですね。筋肉が少ないせいかもしれません。

が、骨盤周りを安定させるエクササイズを行った後に同じようにして歩くと、フラつくことなく、さくさくとスムーズに歩けるのです。

まるでモデルのように腰からカッコよく足を出せている感覚まで得られて、より大きな歩幅でしっかりと大地を踏みしめることができたました。

すごく簡単なので、普段も歩き出す前に行うととてもいいと思います。



1/2

関連記事

[「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](#)

[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](#)

歩く前に行うエクササイズで 簡単に若返る方法をお知らせします！

4/12(日) 20:01 配信

 0

CREAWEB

肋骨ゾーンが上がると若返る！

< 4/4 >



歩く前に行うエクササイズで 簡単に若返る方法をお知らせします！

続いては、上半身の姿勢作りを教わりました。

先生によると、美しくラクに歩くためのポイントはズバリ、肋骨周りの位置を上げる
こと。

「腕を上げると、バストやあばら骨についている肉などの“肋骨周り一帯”も、一緒に上
がりますよね。

その後、腕を下げると、そのゾーンごと一緒に下がるといいます。

実は、バストもあばら横のお肉も、腕を上げた時にある位置が、そもそもの位置なん
です」

なんと！

だとすると、バスト位置がだいぶ下がっています……。

「そうですね。バストって、年々下がるといいますが、どれくらい下がっているかは、腕を上げてみると確認できますよ」

なるほど、バストが下がっているとは、うすうす察知していましたが、こんなにも下がっていたとは衝撃です。

皆さまもぜひやってみてほしいのですが、片手を上げて鏡で見ると、より「違い」がわかります。

もっと知りたい方は、裸で行ってみるのもいいかもしれません。バストトップの位置のずれが目で見えてしっかりわかります。

実はバストだけでなく、肋骨周り全体が加齢によって下がってくるのだとか。

そして、肋骨周りが下がると、呼吸が浅くなったり、上半身を支えづらくなって、股関節の負荷が大きくなってしまったりするそうなのですが、

「股関節の負荷が大きくなると、足が持ち上がりづらくなるので、歩きやすさにも影響します。そこで、オススメしたいのが、たけのこポーズです」

たけのこポーズとは、左右の手先を絡めたら、たけのこのように、によきによきと腕を上げていくもの。

「このポーズが秀逸なのは、骨格にアプローチするところです。あばらを手で支えて歩くと、コルセットをつけたように、歩くのがラクに感じられるのですが、それは肋骨周り一帯が本来の位置に戻されるからなんです」

では、教えていただきましょう。

【たけのこポーズ】

1:両腕をまっすぐ前に出す

2:左右の手を絡ませて、両腕を上げる

3:さらにきゅきゅっと上に伸ばす……を2回くらい行い、「肋骨周り一帯(肋骨ゾーン)」を上げた状態で固定させる

4:この位置が上がります

※1~4までを3回繰り返し、肋骨周り一帯が上がったと感じたら、手を下ろして歩き始める。

実際に、ポーズを行って歩いてみたのですが、我ながら姿勢がよくなったと感じました。ちなみに手を上げたまま歩いてみても、軽さを実感することができますよ。

……以上、今回の教えをまとめると、

① 足(フット)全体をしっかり使う② 歩く前に、骨盤周りを安定させる③ たけのこポーズで肋骨周り一帯(肋骨ゾーン)を若い頃の位置に戻す ……この3つがウォーキングではとても有効だとわかりました。

もちろん、もっと様々なノウハウはあるのですが、ひとまずこの3つを押さえると、歩き方がかなり向上します。

「たけのこポーズで改善できる肋骨ゾーンの位置については、3センチが上がると、5歳若返って見えると言われます」

と、みのわ先生。

正しい姿勢とウォーキングで、美しさと若さを取り戻していきましょう。

にらさわあきこ

文筆家、美容研究家。NHKディレクターを経^不、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