

先月5月23日、掛川市生涯学習センターにおいて、掛川市保健予防課と保健活動推進委員会との共催による健康講座が開かれました。

講師はスワン・インターナショナル・ウォーキングスクール代表 辻本真友み氏による「正しい歩き方」についてのお話でした。



[DSC01514](#)



[DSC01520](#)

演題 ヘルシーウォーキング
～心と身体を整えて 正しく美しく歩く～

まずは「正しい姿勢を取る」ことが大事です。

具体的には以下の項目をチェックすること。

- 1 鎖骨は床に平行ですか？
- 2 首が真上になるほど顎が上がりますか？
- 3 両手を上げ万歳ができますか？
- 4 肩甲骨は動きますか？
- 5 舌は上顎についていますか？
- 6 ひざは伸びていますか？
- 7 お腹を引っ込めることができますか？
- 8 足の親指の拇指球はどこにつきますか？
- 9 爪先立ち歩きができますか？
- 10 足の指の間に手の指の根元まで入りますか？



[DSC01529](#)

これらは柔軟度チェックにもなります。良い姿勢には柔軟度がとても必要となります。

健康ウォーキングのほかにファッションモデルの歩き方、ハイヒールの歩き方も指導していますが、一番行うトレーニングはストレッチです。ストレッチによって筋肉を鍛えることがハイヒールを履くにも大事です。

以上は体力面についてですが、精神面については空を見るように上を向きましょう。つらい時こそ明るいメイク・明るい色の服を着てください。そうすれば楽しみながらワクワクしながらプラスのイメージで歩くことができます。

「物事は自分が想像したことしか将来実現しない」と言われています。だから、自分の気持ちをポジティブ

に持つことが、とても大切。
ハイヒールはつい高いほうが足がきれいに見えると思いますが、自分の爪先立ちができる高さが自分に合うヒールでそれ以上はムリになるので要注意です。
鎖骨を平行にするには、肩の力を抜くことが大事です。

人間の体は使わないと動かなくなります。年をとって急に体が動かなくなる人も多いのです。40肩もその例ですが、最近では年齢肩といつてどの年齢にも当てはまります。動かなくならないよう、体は使い続けなければなりません。
全身が映る鏡を持って、毎日正しい姿勢を作ってみてください。

* * * * *



[DSC01527](#)



[DSC01532](#)

最後はみんな立ち上がって実際にストレッチや正しい姿勢のとり方を練習しました。そして、ダンスエクササイズとして軽快な音楽AKB48の「ヘビーローテーション」に合わせて、体を動かし盛り上がりました。
心も体も軽くなり、みなさん笑顔で帰途につきました。

小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木 弘子