

歩くということはいつもしていることですが、ちゃんと歩いているかという意外と歩けていないものです。

まず、身体をばらして自由にしていきましょう。

身体がバラけているというのは、骨格模型がつるされた状態だと思ってください。

(骨格模型の代わりにエマニエルくん)

それにゆがみのない筋肉がついていればいいのですが、長年の生活習慣から身体にこりやゆがみが出て、自由に楽しく歩けなくなっています。

歩くとは

脚を左右交互に出すことです

脚とはどこからですか

股関節・腰・ダンスで言えば胸から下が脚です。

手も左右に振ります。脚と反対に振ります。

手はどこからですか

肩甲骨をふくむ背中の表層筋が腕を動かします

大きな関節の股関節と肩甲骨を使って歩きます。

できれば体幹も使って歩けば全身運動になります。

体幹を使うとは、上部の肋骨と下部の骨盤をウエスト部分で分けて使います。

(体幹模型のペットくん)

骨盤を前後に動かします。

呼吸法がはやりでしたが、息を強く吐いて腹筋に力が入ったときに腰が安定します。丹田の締まった状態です。

(呼吸をする)

力を入れすぎず抜きすぎず、リラックスした歩き方のために、身体のゆがみを治し、肩甲骨や股関節の可動域を広げていきましょう。

西洋人は肩こりが無いといわれている。 重心が後ろ

日本人は前重心で猫背・肩こりの多い国民です

肩甲骨のストレッチ

体幹の基本ストレッチ 前後左右とひねり

股関節のストレッチ

キャッツのポーズ

後ろ歩き 股関節を伸ばして後ろに一歩

前歩き 後ろ重心でかかとから出す

骨盤の幅で
一本線にかかとをつけて
一本線に小指をつけて
モンローウォーク

アウターシェルを動かす
スキップをしましょう

歩きます

お腹に軽く力をためます

足はやや外向き（内股にならない）

重心はやや後ろ 視線は遠くに（下を見ない）

骨盤から前に出る感じで股関節を伸ばして歩く

背中をゆるめて肩甲骨から腕をふる