



美しい動作の基本

(1) 綺麗な歩き方

日常生活で1番多い動作が「歩くこと」です。正しい姿勢で歩くには、腹筋や背筋、大殿筋、大腿四頭筋などの体中の筋肉をバランスよく使うことが大切です。正しい姿勢で歩くだけで、自然と筋肉を鍛えていることにもなるのです。

その結果、お腹まわりや下半身が引き締まり、さらに基礎代謝が上がることでより脂肪も燃焼しやすくなります。つまり、一步一步の毎日の積み重ねが美しい体をつくっていくのです。

綺麗な歩き方

頭はまっすぐに安定させて、あまり力を入れない。視線は10~15cmくらい前を見るようにする

前傾姿勢にならないように気を付ける

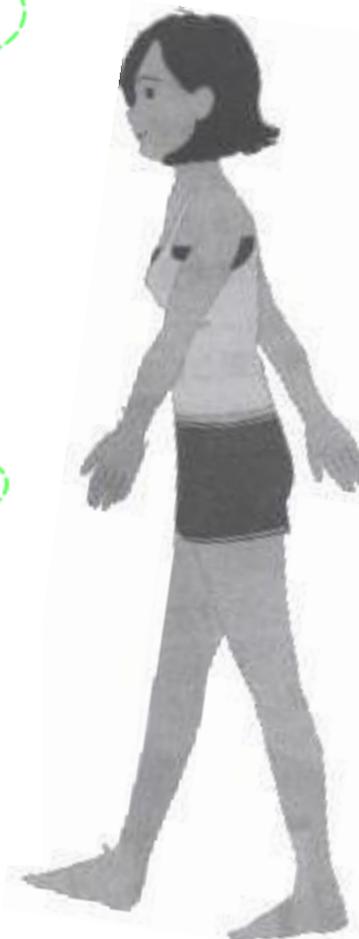
肩の力を抜いてリラックスし、腕はリズムカルに後ろに意識して振る

足はかかとから着地し、つま先で蹴りだすようにする。歩幅はやや広め。

頭が上から糸で吊られているような感覚で、背筋を伸ばして頭から足の先までを1本の軸になるようにする

腰はぶれないように、流れるように一定の高さに安定させる。疲れてくると腰が落ちてくるので、なるべく維持する。

お尻とお腹を引き締めるようにする。膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すイメージ。



しっかり大股で歩くことで、太ももやふくらはぎの引き締まった美脚を目指すことができます。ハイヒールは体が前のめりの姿勢になりやすいので注意しましょう。

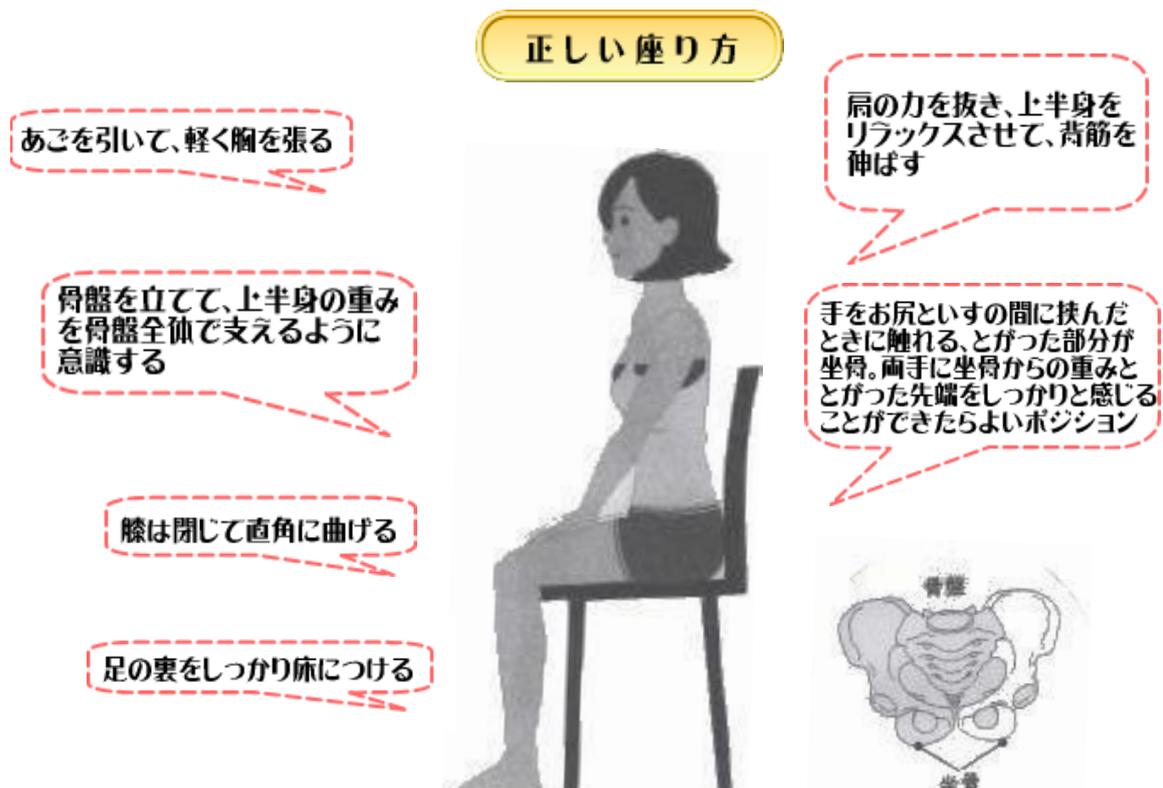
また、歩くときに地面を蹴る足は、唯一地面と接し、常に体を支えている土台となる部位なので、ここに問題があると全身に影響が現れます。膝がねじれたり、骨盤の位置がずれたり、背骨がゆがんだりと連鎖的にゆがんでいきます。

合わない靴を履き続けることで、外反母趾や魚の目、扁平足になる危険があるので注意しましょう。

(2) 綺麗な座り方

座る姿勢は最も日常的な姿勢であり、体にとって楽に思えますが、実は悪い姿勢になりやすく腰に与える負担が大きいのです。その理由としては、座っているときの方がバランスが取りやすく、不自然な姿勢を取ることができるためです。例えば、猫背になっていたり、前かがみになっていたり、膝が開いていたり、テーブルや机に頬杖をついて座ったり、足を組んで座るなどしがちです。その結果、背中や腰に負担が掛かりやすくなってしまいます。正しい姿勢で座る習慣をつけることが、美しくゆがみのない体をつくる第一歩です。

座る時の姿勢は、基本的には立っているときと同じで、左右対称で背骨は緩やかなS字の生理的湾曲を維持します。座っているときは、骨盤が体の土台になります。いすに接している部分は坐骨の最も下の部分であることが好ましい状態です。



悪い姿勢での座り方

(猫背)



(反り腰)



(寄りかかり)



《正しい姿勢で座るための椅子》

正しい姿勢で座るためには、いすの高さや角度、硬さなどの選び方も大切です。合わない椅子を使っていると、必然的に姿勢が悪くなってしまいます。また、机と椅子の高さが合わないとう姿勢が崩れる原因になります。

- ① 椅子の高さは、深く腰掛け、膝を直角に曲げた時に足裏全体が床に着く高さが最適
- ② 椅子が高すぎる場合は、足台を置いて調節する
- ③ 椅子の背もたれは、背中の中ほどより少し上にあり、座った時に背中にフィットして体重を十分に支えてくれるものが、体に負担が掛かりにくくてよい
- ④ 机の高さは、手を置いたときに、ひじが 90 度になることが望ましい
- ⑤ 深く沈み込むソファは背中が丸くなってしまうため避ける

床に座る場合に正座は最も自然な姿勢とされますが、下腿に体重がかかるため血液循環の停滞が避けられないことと、膝関節の負担が大きいため長時間の正座は避けた方がよいでしょう。

骨盤がねじれやすい座り方



(足を組む)



(あひる座り)



(横座り)



有限会社 新樹

資料請求・お問い合わせ
0857-30-5703
shinju@ncn-t.net