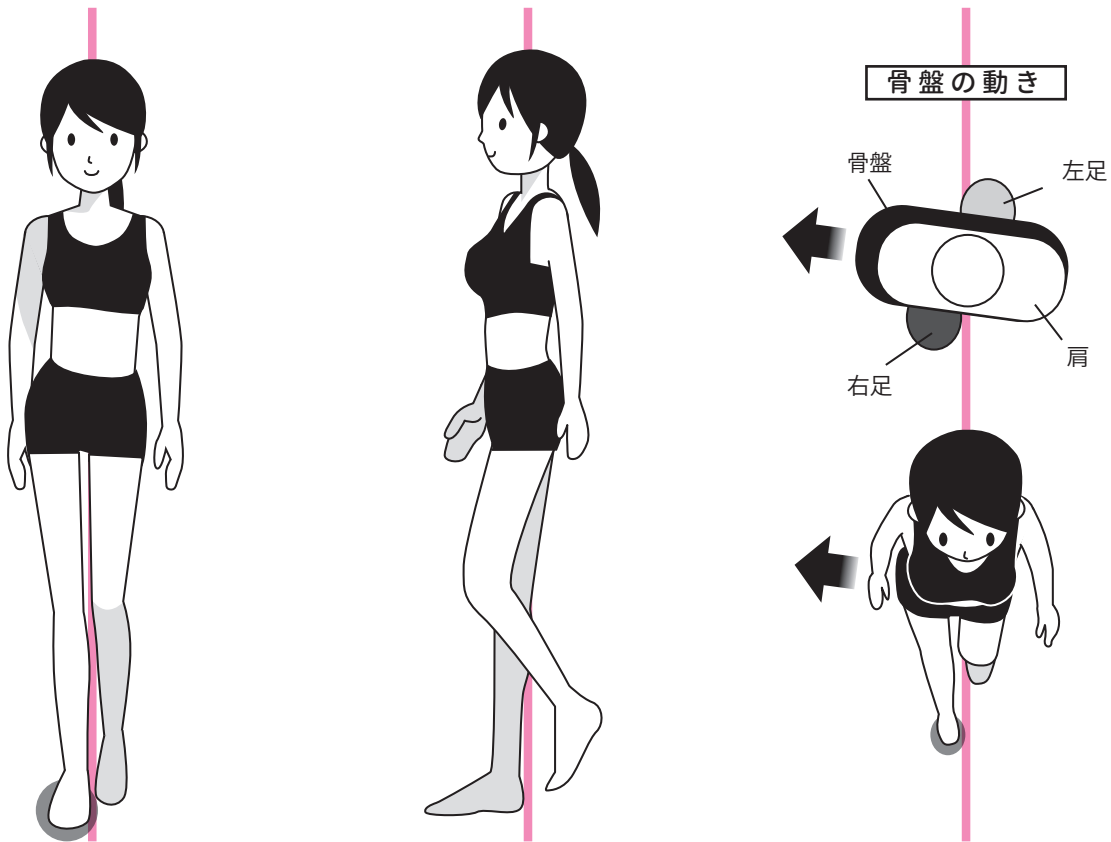


健康になる & 痩せる歩き方

01

最初の姿勢



右足の膝を曲げずに立ち、右股関節の上に骨盤を乗せます。

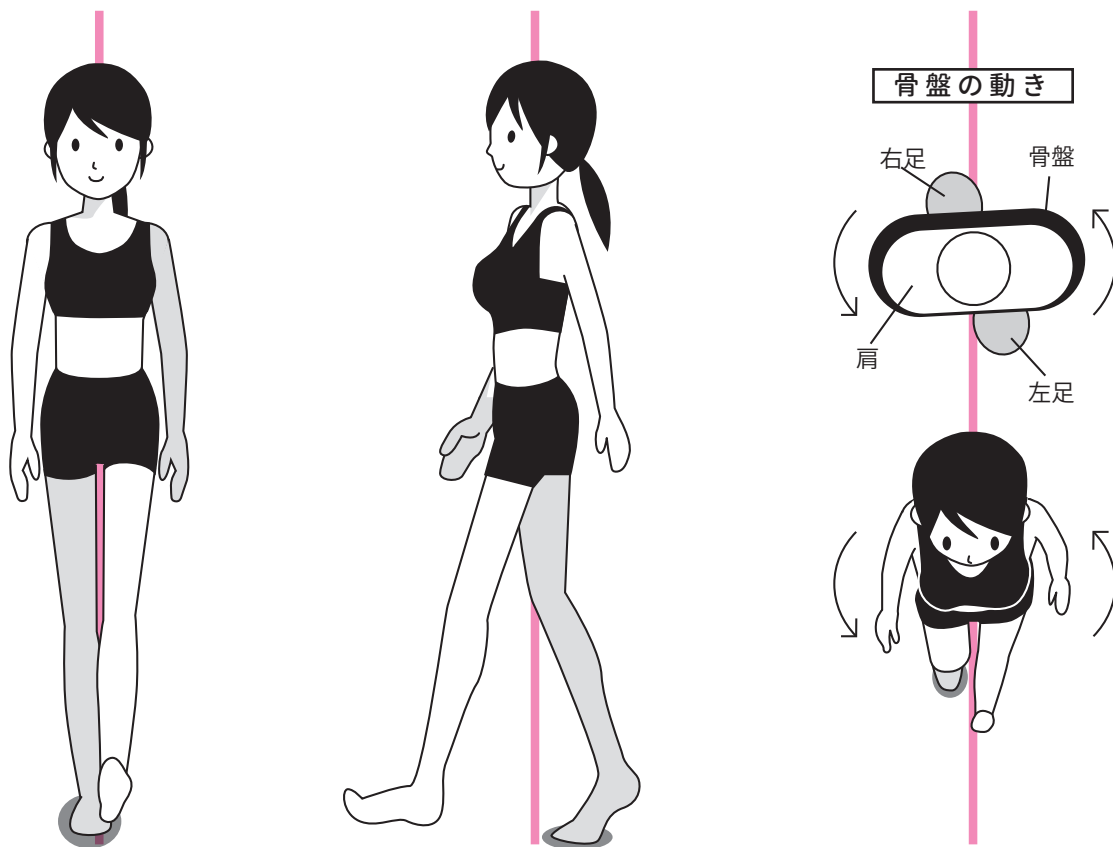
骨盤は地面と水平か、右腰の方が上に傾きます。
(もし左腰が上がってしまう方は、股関節が硬直して緩んでいないからです)

右足の真上に頭の位置がきます。

体重がしっかり足にかかると、骨盤は右外側に張り出します。
後ろから見ると、お尻が右に寄ったようになります。

右膝はまっすぐ伸ばし、かかとにしっかり荷重させます。
膝が曲がってしまうと、足の筋肉に余計な力が入ってしまいます。

左足には一切荷重されません。
体重を右足の骨で支えているので、左足には力を入れずに立てるのです。



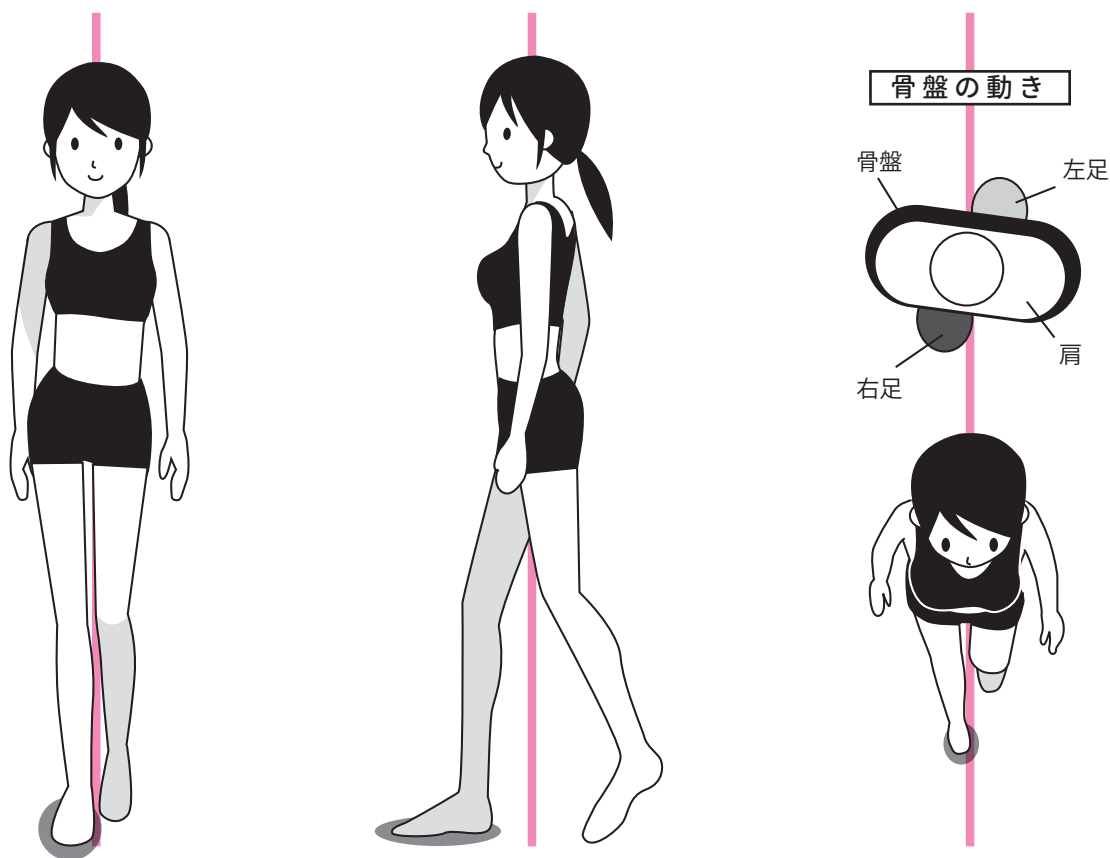
①の姿勢から、左足を一步踏み出します。
左の骨盤から振り出し→左膝→左足先の順に前に出します。

骨盤は、足の動きとは逆に、左側が後ろに下り始め、右側が前に向かい始めます。

横から見ると、左足が軸足の右足を通過するあたりで、右足の荷重が抜けて、かかとも上がり出します。

つま先や拇指球で無理に蹴り出さなくても、足先で地面を蹴る機能が自然に働きます。

このとき右足を残すような動作はしないようにしましょう。
右膝は重心が抜けたらすぐに進行方向に向かわせます。
後ろ向きの力を加えたり、膝を伸ばそうとしないでください。



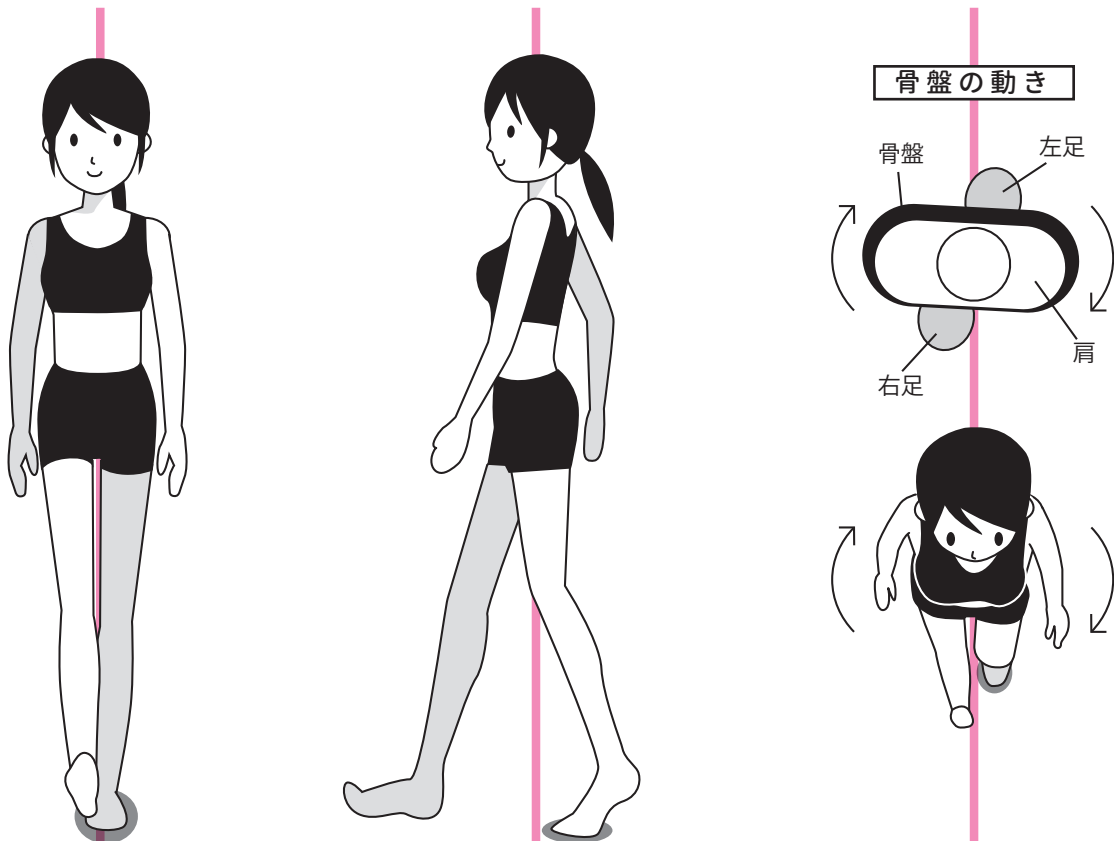
②で骨盤の向きが足の動きと逆になったため、左足は手前にやや引き戻されるように着地します。(身体の真下に左足が下りるイメージです。)

そうすることで着地の衝撃を和らげることができ、腰から楽に重心に乗れて、スムーズに歩くことができます。

このとき、無理に歩幅を広げようとせず、膝を軽く曲げて、足裏をフラットに着地させるのがポイントです。

(シューズを履いている場合は、かかとの真ん中のやや外側から着地することになります。)

右足は右側の骨盤が前に出たことによって右足が離地する前に自然と振り出されます。



左足の膝を曲げずに立ち、股関節の上に骨盤を乗せます。

骨盤は地面と水平か、左腰が上に傾きます。

左足の真上に頭の位置がきます。

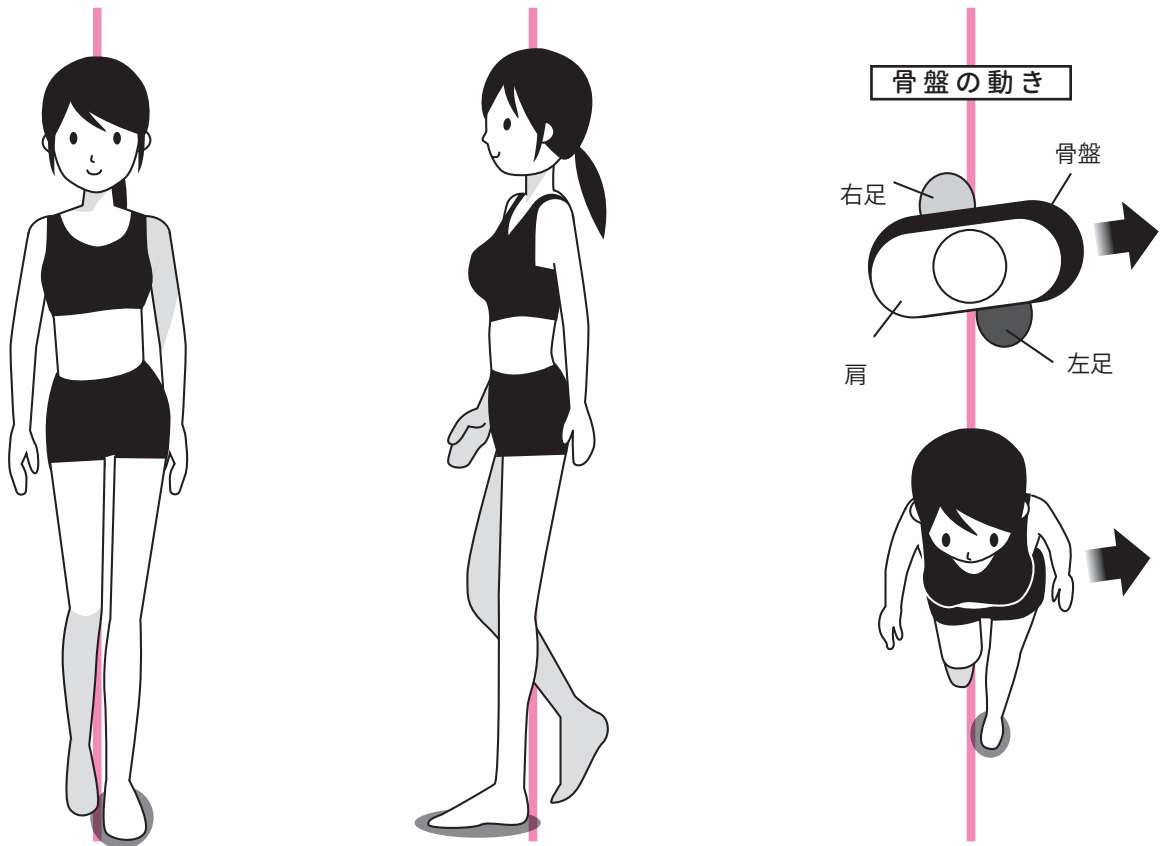
体重がしっかり足にかかると、骨盤は左外側に張り出します。
後ろから見ると、お尻が左に寄ったようになります。

右足には一切荷重されません。

右足は、右膝、右足先の順に振り出されます。

05

右足の着地



右足の着地前に骨盤の右側が後ろに引かれ、左側が前に出ます。

着地の際はフラットに地面に着くことで、着地衝撃に備えます。

腕振りは、骨盤の動きに連動し、右側の骨盤が（右足ではなく）が前に出たら、右腕も前に出ます。

横から見て、肘は、胴体より前に振らないことで、肩の力みが生まれないようにしましょう。