

## ウェルネ特集1 「ウォーキング」

### キレイに歩いて心も体も健康に！

ましようという意味を込めて名付けた私の造語なんです。

——どのよう効果があるのですか？

一つは体の引き締め効果ですね。ポスチュアウォーキングは頭のてっぺんからつま先まで、全身を使って歩くのですが、特に体の後ろ側の筋肉をよく使います。これを続けると全身が少しずつシェイプアップされていきます。個人差はありますが、2週間〜3カ月で外見に変化が表れてきます。太ももが細くなりお尻の位置が高くなった、背中がすっ



## Interview



ポスチュアウォーキング協会  
会長 KIMIKO 先生

心と体の健康を促進する独自のウォーキング・メソッドで注目を集める「ポスチュアウォーキング」。その創始者であるKIMIKO先生に、ウォーキングと心身の関係や「正しい姿勢で歩く」ことの効果について伺いました。

歩くだけで体が引き締まる独自のエクササイズ

——「ポスチュアウォーキング」とは？

ポスチュアとは英語で「姿勢」の意味です。歩くというのは、多くの専門家やお医者さんも言っているように、誰でも、どこでも実行できる、最も簡単で身近なエクササイズ(運動)です。ただ、一般の人が運動のために歩く場合、「姿勢」については、ほとんど意識されないと思います。ポスチュアウォーキングは、単に歩くのではなく、心と体の「姿勢」を意識して、正しい姿勢で、美しく、エレガントに歩き

体が変わることで心の「姿勢」も変化する

——シェイプアップ以外の効果もありますか？



ポスチュアウォーキングの効果でもう一つ大きなものは「心の変化」です。体と心は深くつながっていますから、体の姿勢を整えようと心も変わります。歩くというのは、本来、まっすぐでなければならぬと私は思っています。手足のびのび伸ばし、前を向いて頭のとてっぺんを天に向け、垂直・水平を保つてまっすぐ歩かないと、身体の持つ本来の機能を十分には使えません。人は生まれつきそれが

できるはずなのですが、長年の間に変なクセがついてゆがんだり、ねじれたりしていることが多いのですね。  
正しい姿勢で「歩く」ことを通して習慣的になってしまったクセを取り除き、まっすぐな、本来の自分の身体に戻していく。そうすると、心が変わってくるのです。  
——どのように変わるのでしょうか？

ひと言で言えば、自分が好きになります。もちろん外見が美しくなることで、自分が好きになるという面もありますが、それは型にはまった美しさでなく、その人がもともと持っていた美しさ、本来のまっすぐな自分を取り戻すことなのだとは私は考えています。

## ウェルネ特集1

### 「ウォーキング」

きり引き締まった、顔が小さくなった、身長が伸びたなど、私のレッスンを受けた多くの方がその効果を体験されています。  
——ただ歩くだけで、体が引き締まるのですか？

不思議に思われるかも知れませんが、その通りです。静かな運動に見えますが、実はすごく筋力を使うんですよ。ふつうの筋力トレーニングは縮める筋力を鍛えますが、ポスチュアウォーキングでは伸ばす筋力を主に使います。見た目はのびのび、エレガントに歩いているようでも、体の中は激しく燃えているんですね。ですから短時間のレッスンでも汗だくになりますよ。優雅に見えてハードなエクササイズなんです。

## ウェルネ特集1

「ウォーキング」

### 【ポスチュアウォーキングの歩き方】



- 頭を起こして、背骨にまっすぐ乗せるように前を向く。重心はかかとに乗せる。
- 腹筋・背筋をしっかり使って上半身を垂直に立て、全身の関節を伸ばす。特にひざはしっかり伸ばす。
- 前を向いたまま、後足で床を押して前に出る。足首を使って足裏で床をしっかり押し、その力で前に進むように意識する。

### 【一般的な歩き方(悪い例)】



- 多くの人は顔を前に出して、うつむき加減で歩いている。
- 頭・肩の位置が重心より前にあるので、重さを支えるためにひざを前に出し、足をひきずって倒れるようにして歩いている。後の足はついていくだけで力が入っていない。
- 女性は特に腰をゆずって歩く人が多く、重心が左右にも揺れている。

笑顔があふれるレッスン風景  
左から渡辺さん、KIMIKO先生、奥谷さん、石山さん  
いずれもポスチュアスタイリスト(レッスン講師)の皆さん



——まさに「心の姿勢」を正す  
トレーニングですね。

じると同時に、「もっと自分を大事にしたい」と思えるようになってくるのです。

姿勢を意識して、正しく歩くことで、本来の体の使い方がわかり、自分も持っていた美しさを取り戻せる。その結果「もっと自分の身体を知りたい」と感

——ありがとうございます。

その通りです。心というものは、頭で考えて変えようとしても変わるものではありません。大事なのは「身体をつかって考える」ことです。体を意識して使うことで、心と体がつながり、本来の自分が見えてくると言ってもいいかもしれません。

私自身が体験したことです。正しい姿勢を意識して歩くことにより、人生にも前向きになり、心身ともに光り輝く自分になっていけると思います。実はそれがポスチュアウォーキングの最も大きな効果ではないかと思つていました。ぜひ一人でも多くの方に、そうした素晴らしい体験をしていただきたいですね。

### KIMIKO先生のプロフィール

一般社団法人 ポスチュアウォーキング協会 会長  
出産後体型がくずれたのをきっかけにウォーキングを学び、自らの経験をもとに独自のメソッドを構築し2001年より指導を開始。現在、関東を拠点に日本全国、アメリカでのウォーキングレッスンをを行うかわら、各種セミナー、講演、メーカーとのウォーキングシューズ共同開発等、多方面で活躍中。著書は11冊。

ポスチュアウォーキング協会 ホームページ  
<http://www.posture.co.jp/>



Before

