

きれいな姿勢で 颯爽と歩く



毎日、無意識に歩いていませんか？
普段の姿勢や歩き方を見直すことで、
見た目の印象だけでなく、
健康やプロポーションなどに嬉しい効果がたくさんあります。
姿勢のセルフチェックから美姿勢をつくるエクササイズ、
きれいな歩き方のポイントまで、一連の流れでご紹介します。
まずは自分の姿勢を知ることから始めましょう。

姿勢のセルフチェック

かかとを壁から2cmあけて
立ちます



お腹を突き出して上体が反った姿勢なので、歩幅が狭くなりがちです。

かかとを壁から2cmあけて
立ち、お尻・背中・頭を
壁につけます



腰が反り過ぎているので腰痛になりやすく、下腹部がぼっこり出やすくなります。

理想的な姿勢は？



お尻・背中(肩甲骨の引っ張り部分)・後頭部の3点が壁に軽くふれていて、壁と腰の間に手のひら1枚ぶんの隙間があるのが理想です。

美姿勢をつくるエクササイズ

1



かかとをつけて、つま先をこぶし1つぶんほどあけて立ち、胸の前で両ひじを曲げます。

2



後頭部で両手を組み、あごを軽く引いて胸を開きます。

3



両手を真上に伸ばし、片方の手首をつかみ、ゆっくり呼吸ぶんの長さを目安に伸ばし続けます。左右1回ずつおこないます。

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きながら、お腹と背中の筋肉の伸びを感じましょう。

4



引き上がった胸やウエストの位置をキープするように意識しながら、肩の力を抜いて両手を下におろします。

「いつもより目線が高い」「背筋が伸びている」などの違いを感じてみましょう！

きれいな歩き方のポイント

1



美姿勢をつくるエクササイズの姿勢を意識して、さらに胸から下が足だとイメージして歩きます。

2



目線をまっすぐ前に向けて、かかとから親指のつけ根に移動するように着地して、リズムカルに歩きます。

歩幅が広がるだけで脂肪燃焼効果がUP!

きれいな姿勢で颯爽と歩くと、自然に歩幅が広がります。歩幅が広がることで、より多くの筋肉が使われ脂肪燃焼効果がアップします。さらに効果を高めたい場合は、いつもより速く歩くこともおすすめです。速い歩きと普通の歩きを交互に取り入れることで、筋力や持久力を高めることにもつながります。

悪い姿勢で歩くと逆効果!?

自己流で悪い姿勢のまま歩き続けていると、運動効果を得にくいばかりか、からだのくせやゆがみを助長することになり、腰痛や足のむくみ、疲労感などのリスクが高まります。からだを積極的に動かすことは健康づくりに重要ですが、よい姿勢を心がけるだけでも、より効果的なセルフメンテナンスにつながります。

まとめ

特別な運動をしなくても、毎日きれいな姿勢や歩き方を少し意識するだけで、ご自身の美と健康づくりにつながります。常に意識し続けることは難しいかもしれませんが、通勤などの移動時間を活用しながら、毎日少しずつ、美姿勢習慣を取り入れていきましょう。

[監修]

谷 英子
健康運動指導士
elkwalk主宰