

## ヘルシーセミナー第3回 『美しい身体に挑戦』

講師：NPO法人 ウォーキング研究所 理事長 駒崎 優氏

於：西荻地域地区センター

NPO法人 ウォーキング研究所

活動開始、1995年4月。2002年11月NPO法人として発足

活動内容：ウォーキング教室の運営、サークルの育成、ウォーキングイベントの企画・制作、中高年のためのウォーキング指導など

ホームページ：<http://www.walking.gr.jp/>

### 『美しい身体に挑戦』

今日は、駒崎です。本日はたくさんの知識を置いていきます。

知識はどんなに詰め込んでも荷物になりません。自分に必要と思われる知識をお持ち帰りいただけたらと思います。わずか1時間半前後だと思います。私も教えることに限りがあります。でも、遅滞なく、進められたらいいかなと思います。

私の歩き方の指導には、特徴があるんです。いらぬものが2つあるんです。

必要のないもの“根性”と“体力”、これ捨ててください。

これに代わるものとして、3つあります。

健康になろうという向上心、気になるところをシェイプしようという向上心、気になるところを細くしたい、ウエストを細くしたい、足首を引き締めたいという好奇心、最後に考察力、ものを考える力ですね。

3つのKですね、この“向上心”、“好奇心”、“考察力”の3つがあれば、間違いなく根性、体力を上回ります。

皆さん方は、根性と体力で歩く年代じゃないんですね。根性と体力で歩くというのは、競歩だけだと私は思っているのですよ。皆さん方まさかそこを目指しているわけじゃないですよ。

これから、残りのまだまだかなりある人生をどう歩んでいくか。私は楽しく健康に歩いていただきたい。それと、もう一つ「男性の方スマートに、女性の方美しく」これがないとだめなのです。公園で必死の形相で歩いている方いるじゃありませんか。あれ意味ないんですよ。私から見たら逆の方へいっているかなと思います。ですから今日こういった内容を少しでも知っていただけたらと思います。

来週の日曜にですね、「やっくん」知っていますかね、薬丸裕英。その、やっくんと先週の火曜日から番組作ったんですよ。深夜の番組なんですけど、「テレビ東京」の深夜1時から30分ですから、皆さんはあまり見てないと思いますけど、もし閑があったら見て下さい。＜笑い声＞

私は、だいたい月に1、2本テレビに出ているんですよ。雑誌は3、4冊書い

ています。皆さん方の知っている番組では、「おもいっきりテレビ」「伊東家の食卓」「はなまるマーケット」「発掘！あるある大事典」「久米宏のニュースステーション」。NHKでは、1チャンネル、3チャンネル、ラジオ第1、BS、FM。海外向けの番組にも紹介されました。1チャンネルから12チャンネルまでまんべんなく出ていますよ。1局あたり4、5本。トータルで40～50本ですか。

雑誌は暇なときに読んで下さい。後ろに置いてありますから。150冊くらい書いてまいりました。最近では、女性誌のHanako。それから、記憶がないかも知れませんが、集英社の発行雑誌があるのです。今日その現物を持ってきています。

今月号では「ウォーキングマガジン」、料理の雑誌で「ベターホーム」8月号出てますので、もし見る機会があれば、よろしかったら読んで下さい。

先ほど平山さんにあとでリアルにビデオに登場していただきたいと話しました。ただし、これだけの人数ですからお一人ずつビデオに撮っていると時間がかかってしまうので、まとめて撮ります。でもこのあいだ、他でやったら、「私一人でなきゃいやなんだ。」といわれる方いたんですよ。＜笑い声＞本当ですよ。ここには、いないですよ。＜笑い声＞はい、それじゃあグループで撮りましょう。

私は、1日に1カ所以上、月に30カ所こういう形で講演しています。青森から東北、関東、中部、北陸へと回っています。これより西の方へは行けないのです。その時風邪を引いたらしく、咳き込むことがあると思いますが、あしからず。たくさんの知識とともに、北陸で引いた風邪も置いていきます。＜笑い声＞

とりあえずは、皆さん方は自分の歩き方を知らないと思います。正面から鏡で見ると、自分でいい姿勢をとっているつもりなのです。けれども、横から見るとあの姿はなんだという姿なのです。でもいいんです。今日から知っていただきたい。今日参加の皆さん方は、知らないことは恥じゃないのです。知って帰っていただくことが重要だと思います。根性、体力捨てていただいて、向上心、好奇心、考察力を持って皆さん方が取り込んでいただけたらいいと思います。

毎日こういう形で講演しておりますので、教え上手になりたいなと思って、勉強のつもりできています。皆さん方も合わせて勉強のつもりで来ていると思います。私は教え上手で接しますから、皆さん方は今日だけ、この場だけでけっこうですから、教わり上手で参加して下さい。皆さん方、教わり上手で、いいものができると思います。私は誠意を持って、情熱を持って接しますから、皆さん方は素直に、一生懸命やっていただければ十分です。これが教わり上手と思って下さい。

ということで、じゃあ時間に限りがありますので、はじめましょう。

それじゃあ、5人一組でグループ作って下さい。よろしいですか。〈男性入れて差し上げて下さいよ〉はい、5人一組になりましたか。じゃあですね。3番目、4番目、5番目。男性のいる所は6番目ということです。

〈5人一組でビデオ撮影。歩行の撮影になります。体育館の隅から歩いていきます。それをビデオに先生が撮ります。〉

4、5、6、5番目、6番目ということで、よろしいでしょうか。皆さん方は、日頃の歩き方をして下さい。今日来るとき歩いていた、おはようございますと挨拶したときのような歩き方でけっこうですから。〈意識しちゃいますよね〉〈話し声〉OK。さあいきましょう。はいどうぞ。

ちょっと前へ出ましょう。前へお願いします。はいけっこうです。これじゃね、明るくならない。明るくしたいなら、正しい歩き方を知っていただけたらと思います。それじゃあね、歩いている姿を見ていますと、一つの特徴があります。大方の人は、つま先が上がっていないのです。つま先上がらないとどうなるか。

5つのデメリット。先ず始めに、転びやすい、つまづきやすい。2番目、ひざを痛めやすい。ひざの痛い方、ほとんど上がっていません。3番目、女性の方、骨粗鬆症、骨密度が上がっていないんです。かかとをつくると、骨密度上がってくるんです。4番目、外反母趾の扁平足になりやすいのです。5番目、足首近辺の筋肉を使っていませんね。使わないとたるんできて脂肪がたまるのですよ。足首太くなるんです。でも、ご安心下さい。使えば全部解消するのですよ。つま先上げて、かかとののると、転倒しにくい、ひざを痛めにくい、外反母趾、扁平足いえてきて、骨密度上がって足首細くなるのです。

それから、冬の季節は、冬場部屋の中を足を引きずって歩いていると、靴下とカーペットで静電気を作り出しているのですよ。かかとうが上げていませんから。

はい、全員、右足が前。このくらい上げていただく。そこにかかとうがしっかりついていきますよね。そこに身体が乗るだけです。そしたらこちらのウエスト硬くなったりしませんか。

今までは脂肪が脂肪の上塗りのような歩き方をしていました。乗っただけで全部の脂肪絞れます。本当にそうなんです。ちょっと、私のボディさわって下さい。〈硬いね〉脂肪がありますか。あまりたるんじやない。つま先上げてかかとうに乗ってれば、脂肪がとれていきます。皆さん、歩きながら霜降りを作っていました。今日からは、歩きながらつま先上げて、かかとうに乗るだけで脂肪がとれるのです。

それともう一つ、これ手を離すと落ちますよね。落ちるときにエネルギーを発するのですよ。落下のエネルギーといいまして、自分の体重かけると、つま先上げて、かかとうののったらこれがエネルギーに代わっているのですよ。なぜ、つま先の角度が30度か。さあ、説明は長くなりますが、先にご理解いただかないと、つま先上げる意味合いを感じていただけない。

てこ、こじる時のてこは、分かりますよね。低いと効かない。高すぎても効かない。つま先上げるほどよい角度が30~45度、いきおい45度といきませんから、とりあえず30度から始めていただきたい。

はい、最初のスタート地点へ戻ります。つま先30度上げながら歩く。はい、けっこうです。1番目、2番目、3番目。こちら横に並びましょう。15人いっしょです。3人に1人ぐらいになります、3人に1人ぐらい。下に置いて、下に置いて、逆、逆、はい、こっち注目。＜話し声＞毎回何人かいるんですよ。最初のグループ、はいどうぞ、つま先上げる、かかとに乗る。はいそこでけっこうです。

よろしいでしょうか。さあいきますよ。足裏チェック、日頃上げていないから。さあ最初のグループ戻りますよ。つま先上げる。かかとに乗る。

よろしいでしょうか。最初のテーマ、つま先上げて、かかとに乗る。転倒しにくい、外反母趾、扁平足いえてきて、骨密度上がって、足首細くなる。

2番目、はい、こちらご覧下さい。今つま先上げて、かかとに乗りました。はい、右足前、姿勢戻さない。つまり、姿勢が正面を向いて歩くと、姿勢が良くなり、歩き方がきれいになります。下を見ないで、つま先上げてかかとに乗る。続いていきます、下を見ない、つま先上げてかかとに乗る。

＜次々と同じことを繰り返していく＞はい、けっこうです。

白い線までお進み下さい。

まず下を見ない、つま先上げる、かかとに乗る。目線というのは、ポジションでいえば、一番上にあたります。つま先、かかとは一番下。残ったのは、真ん中、腹部を使った歩き方しますと、かなりウエスト絞れます。他のところでやったんですけど、半年でこの歩き方を一番長くやった人、一番絞れた人は、7センチ、6キロ。歩くだけで絞れます。この歩き方をしたら絞れます。お見受けしたところ、絞れそうなが何人もいます。平山さんから後追い調査してもらいます。油断しないでもらいたい。できが悪いと居残り特訓します。＜笑い声＞

まず第1にどういうふうに歩くか。皆さん方、健康診断のレントゲン撮る時、レントゲン技師が、「息を吸って、息を吸って」といいますよね。この状態で歩きます。いいですか。こちら見えますか。バスタアップするんですよ。ヒップアップしますから。合わせてバスタとヒップ上がったら、ウエスト絞れることになっているんです。

バスタアップ、ヒップアップ、ウエストシェイプ。皆さん方の年代ほとんどの方、内臓下がってきています。その下垂した内臓が上がってきます。

5番目。お通じ便秘の改善、腹圧おなかの力を出しているんです。おなかを引き上げると、その分だけ腹圧強くなります。便通良くなります。さわやかになります。この歩き方をすると、歩きながら腹筋運動しますから、毎日やればもう寝っ転がって腹筋運動する必要がないんですよ。毎日気づいたときにやれば、いつの間にかウエスト絞れたかな。

もう一つ、仮に体重50キロとしましょうか。いままでは、50キロ全部乗って

いました。今日からは、おなか引き上げるとお一人の負担が25キロになります。腰痛、ひざ痛のいえてきます。そうすると、残りの25キロは、ダンベルの代わりです。今日からダンベル持たなくていいんです。おなか引き上げるだけで腰痛、ひざ痛の人、よくなります。今日帰りますとすっきりします、いいですか。

おなかを引き上げる、下を見ない。つま先上げる、かかとに乗る。おなかを引き上げる。一步一步引き上げる。つま先もっと上げる。おなか引き上げる。いいですか、この歩き方したら、リバウンドしないダイエットです、分かります？この距離せいぜいが20メートルか30メートルしかないでしょう、往復しても、50か60メートル。今3カ所、100メートルしか歩いていません。これは無理のないダイエットです。今全部落としていきました。三つ一緒に行きました。下を見ない。つま先上げる、かかとに乗る。おなかを引き上げる。

よくなりました。気になる方が何人かいます。ひざとひざが笑っているオー脚の方がいます。オー脚のさきに腰の痛みが待っています。その方は、いままで人生損しています。ひざとひざをすりあわせると、オー脚改善します。しまってくる。女性の方、尿失禁、尿もれなくなります。女性の方はご主人に教えて下さい。男性の方は出が良くなります。

ということで、下を見ないで、つま先を上げて、かかとに乗る。ひざとひざを軽くすりあわせる。さんはいどうぞ。OK。ちょっと、ちょっと。こすりすぎの人がいる。もじもじ歩かないで軽くこすり合わせる。さりげなく、一步一步おなか引き上げる。つま先上げる、かかとに乗る。やっと、スマートな歩き方になりました。これからが本題です。いままではアドリブ、助走です。これから頭使って、向上心、好奇心で取り組んでもらいます。

筋肉には、三つの特性があります。まず1番目、筋肉は正しく使えば、年齢に関係なく発達します。私は以前に杉並地区の別の会場で、名前は伏せますが、73歳のおばあちゃんいたんですよ、区の検診でその人、2年間で身長2cm伸びました。おなか引き上げるんですから。

今までは全部落としていました、これからは全部戻ります。それから、ある女性は、ボディースーツに身を固めて歩いていたんですよ。ボディースーツとりました。自分の筋肉がボディースーツなのでから必要ないですよ。

1番目、筋肉は正しく使えば、年齢に関係なく発達します。2番目、ところがやっかいなことに負荷がかからなければ、年齢に関係なく退化していくのです。若い人でも地べたに座っている連中、コンビニの前に座っている連中いるじゃないですか。正しく使ってないんです。いいですか、3番目、やっかいなことに、あやまって使ったり、使いすぎてもいけません。今日から知患者になって、正しく使っていただきたい。皆さん方の身体で感じ取っていただきたい。ということで、今まで4つしました。下を見ない。つま先上げる、かかとに乗る。おなか引き上げる。ひざとひざを軽くすりあわせる。

5番目。これからが、皆さん方が絞れるか絞れないかのターニングポイントです。これに取り組みないと絞れないことを知っていただきたい。

まず第1のポイント、歩き方のバランスが大事なんですよ。5つ言いますから自分で思い当たる節があったら、指折り数えてみて下さい。

1. 雨の日に歩くと後ろにはね上げのある人は、バランスが悪いんです。
2. 靴の踵の減り方、気をつけない人は、もちろんバランスが悪いんです。
3. 歩いているのに足がむくんだり、足が重くなったり、足冷えする人は、バランスが悪いんです。
4. 外反母趾、扁平足いえてこない人、または、たこ、まめができる人は、バランスが悪いんです。
5. 家族や親しい友人の方からちょっとおなか突き出しているのじゃないのといわれる人、後ろに反っくり返っている人。バランスが悪いのです。

この歩き方のバランスには、二つあります。後ろに反っくり返るのは、バックバランスといって、車にたとえると常にサイドブレーキを引きながらアクセルふかしている状態です。燃費が悪い。ボディがゆるむ。エンジン弱めているんですよ。タイヤの摩耗が激しい。靴のかかとのへりが早い。その後ろにいったバランスを前に持ってくるだけでフロントバランス。おなか引き上げると、ひざが突き出ず、おなか絞りますよ。いままではサイドブレーキ引きながらアクセルふかしている状態だから重くなるし、いっこうにやせないんですよ。今日からはバランスを前に持ってくるフロントバランス。

見えますか。横から見ると、ほんのちょっとつま先上げて、前に見えますか。前じゃないんですよ。なぜ前に見えないか。つまり、車や電車に乗ったとき後ろ戻りますよね。慣性の法則、後ろへエネルギー戻るんですよ。いままでは後ろ戻っても気づかなかったんですよ。だからやせないのですよ。まっすぐに見えますよね。きついですよね。つまりバランスが前の方がいいんですよ。きついでしょ。そこ今まで脂肪ゆるんでいました。バランスが前、おなか引き上げて。きついでしょ。きついということは、ゆるんでいた筋肉を引き締めている証拠です。

もう一つ最後の説明になります。つま先上げて、かかるとに体重が乗りました、この靴を仮に24センチとします。ここが24、ここ1、ここ12、自分のひざの頭がここに来ればいいんですよ。真ん中にくるんです。今までは、ここにのったまま歩いて、後ろに戻るんですよ。ひざの頭がここに来たということは、中間バランス、ニュートラルでゆるんでいきます。そこが一番絞れるところ、エネルギーが一番燃やすところ、筋肉が一番できるところ。3つの特性。疲れにくい筋肉使う。つまりバランス一番いい、つまりバランス前です。

さあいきます。バランスが前、おなか引き上げる。つま先上げる、かかるとに乗る。ひざとひざを軽くすりあわせる。後の人、直ちに戻る。次の人。バランスが前、おなか引き上げる。つま先上げる、かかるとに乗る。

バランスが前、といったらバランスが前なんですよ。さっき私の横を通る瞬間だけ前という人がいました。先ほどの歩き方のときに、コートが似合うと



思っていました。でも今日帰るときには、スカートの似合う歩き方で帰っていただきます。そこに気づいていただきたい。

今までの歩き方は『歩幅は広げなきゃいけない。』『スピードをつけなきゃいけない。』『振りをつけなきゃいけない。』ですが、この3つがあると、考えることできないんです。あの方たちの教え方は、バランスのこといっさい知りませんから。皆さんバランスのこと聞いたのはじめてだと思います。私の講義受けない人は、知らないんです。

柔道でも、体操でも、すべてのスポーツは、バランスが大事なんですよ。この間終わりましたサッカーでも、けり方のバランス悪いとうまくいきませんよね。

皆さん方が進歩の度合いを知っていただくことが大事です。靴の減り方均等になると思います。これからおろす靴の減り方が進歩の度合いです。まんべんなく減っていきます。

これまで三つしてきました。つま先上げる、かかとに乗る。おなか引き上げる。バランスが前。もうちょっと我慢して下さい。休憩取りますから。

四つ目。歩幅は広げない。歩幅を広げるように聞いていると思いますが、肩幅ぐらいに広げるのが一番いいんですよ。筋肉取り込んでいるんですよ。肩幅で歩くと脇腹しまってくる。歩幅広げすぎると、身長低くなる、関節痛めるんですよ。抜けているんですよ。筋肉作っていません。

もう一つ、頭の中でこちらの肩と反対側の足とを線で結ぶんですよ。するとおなか近辺で交わります。中間で交わるんですよ。ここが一番絞れるんです。ヨットに仮定すると、ヨットの帆と船艇の関係。船艇が大きくて、帆が小さいと前に進みません。帆が大きくて、船艇が小さいとバランス崩れて転覆します。バランスがとれているからヨットはほどよく走れるのです。

こちらご覧下さい。これが肩幅ですよ。歩いていて歩幅広くない方がきれいですね。つまり、歩幅は自分の肩幅基調です。

< 歩行練習始まる >

だいぶ良くなりました。皆さんに一つお願い。だんだん表情が徘徊するときのようになってきました。徘徊しているんじゃないのですから。はいいきます。一步一步上げる。もっと上げる。はいけっこうです。はい、休憩取ります。水分補給。

< 歩行練習休止 >

はいもう一度、おさらいするつもりでいきましょう。下を見ない。おなか引き上げる。つま先上げる。かかとに乗る。おなか引き上げる。ひざとひざを軽くすりあわせる。バランス前、歩幅は肩幅ぐらい。ということで、歩いてみましょう。よろしいですか。はいどうぞ。

皆さん、このくらいかかと使用すると、筋肉使っていると、足冷えなくなります。むくみがとれます。今まで使っていないんですから。正しく使っていない証拠です。

< 新聞紙を配る音 >

新聞紙2枚取りましたか。はいきましたか。余ったら返して下さい。  
いいですか、この新聞紙を床の上に置きます。肩幅に合わせます。広げない。  
よろしいですか。このように両足を閉じてくる。平均に閉じてくる。

やって欲しくないこと三つあります。飛ばない、こじらない、片足でこない。  
皆さんやらなくていいですよ。私がやりますから。  
この幅1メートル開いているとしましょうか。こっち50センチ、50、49、  
48、肩幅以上に開いていきましょう。筋肉はないのできつい。皆さん方、その  
筋肉ほとんどないんですよ。これだと閉じられます。歩幅を肩幅以上に広くす  
ると、筋肉使っていないのですよ。勢いつければ誰でもできる。やっていない  
証拠なんですよ。脚力で自分の身体支えてないのです。できないのは、自慢に  
ならないです。何人かの人に聞いたのですが、自転車ばかり乗っていると使わ  
ないのですよ。歩幅広げていたら、そこは全部逃がしているのですよ。そこ使  
わなきゃだめなのですよ。毎日やればできてくる内容なんです。  
皆さん方、失礼ですけど、使わないと転倒しやすくなる。一回寝込んでしまっ  
たら、筋肉落ちてくるんですよ。筋肉落ちるとなかなか元に戻りません。問題  
は骨じゃないんですよ。骨を包んでいる筋肉が落ちているから、骨折しやす  
くなるのです。歩くための必要な筋肉なのですよ。歩くだけですから、特別な方  
法じゃないんです。私がいいたいのは、そこなのですよ。通して気づいていた  
だきたい。道具いりませんから。あえてこんな物用意しなくていいんですよ。  
はい、新聞紙返して下さい。

<話し声、笑い声>

はい、お戻り下さい。はい、お並び下さい。ぼおっとして歩かないで。先ほ  
ど筋肉の話しました。バランスの悪い歩き方いくらしてもだめなんですよ。後  
ろへ反っくり返っても筋肉使っていない。筋肉がつく速度は、足し算。失うのは  
かけ算。戻るのに3倍から5倍かかります。でも、気づいてやれば、これから  
取り戻せます。これまで、目線から歩幅まで6ついきました。

7番目。足の裏まんべんなく使う。皆さんにお話したいのは、歩幅は広げない  
で欲しい。スピードはつけないで欲しい。スピードつけるとどうなるか。  
7番目、足の裏をまんべんなく使う。どのように使うか。再び24センチの靴。  
後ろが24、1、12。12でフラット。11、10、9、3、2、1。足裏まんべんなく  
使う。そのことによって、足冷え、むくみ、がなくなります。外反母趾、扁平  
足いやします。たこ、魚の目、でなくなります。足の裏まんべんなく使うこと  
によって、今流行の足裏マッサージしているようなものです。

雨靴は別にして、靴の種類は関係ないです。革靴でも、ハイヒール、パンプ  
ス、できるんです。統計上、ヒールがあまり高いとできないんです。できない  
のは、サンダル、つかかけだけです。靴のせいにはしない。足裏まんべんなく使  
う。足冷え、むくみ、なくなり、外反母趾、扁平足いやし、たこ、魚の目でな  
きになります。

バランスは前、歩幅は肩幅基調、足の裏まんべんなく使う。ということで、  
足の裏まんべんなく使う。これスピードつけたらできないです。しっかり上げ



る。

これ、スピードつけたらできないですよ。早くするほどみっともない。7番目。スピードつけない。足の裏まんべんなく使う。さあ、いきますよ。おなか引き上げる。はい戻りましょう。つま先上げて、足裏まんべんなく、はいけっこうです。ちょっとしんどいでしょ。今まで使っていなかった。

8番目。皆さんにお聞きします。肩こり、腰痛、ひざ痛。皆さんお悩みの方、まんべんなくいますね。いままでは、バランス考えないで歩幅広げているから、そうすると、肩と腰とひざ、すべてはずして歩いているんです。肩と腰とひざと3点のれば、三ついやしているようなものです。今まで全部作りながら歩いていた。肩こり、腰痛、ひざ痛いやっている。きついというのは、今まで使っていないから。3点乗ることを確認する。肩と腰とひざ、3点乗せる。乗るだけで、シェイプしている。がんばりましょう。早いと全部逃がしている。つま先上げて、かかとに乗る。肩と腰とひざ、3点乗せる。おなか引き上げる。つま先上げて、かかとに乗る。ひざとひざをすりあわせる。バランスが前。歩幅は肩幅基調。肩と腰とひざ、3点乗っているのですよ。それを早いと全部逃がしている。

はい、けっこうです。ちょっと前に来ましょう。今まで八つしてきました。まだあるんですからね。9番目は、バランスの定義。歩いているとき、自分の中心がどこにあるか。全員右足前、このときは、非常に楽だ。同時につま先、かかとが上がる。おりない。歩かないでバランスのチェック。歩きながらだとかう瞬間必ずあるんです。足首しめている、ふくらはぎ使っている。すべての筋肉使っている。難しいよね。そういうシーンをとらえていなかった。なんでもいい歩いていけばいいと思っていた。

紛れもなくスマートになるのですよ。おりちゃう人は、申し訳ないけど筋肉とバランス両方ない。今日から活用していけば大丈夫です。人という文字に見えますか。人という字を描いて。だから、スピードつけたらできない。歩幅広げたらできない。さあ戻りましょう。もっとゆっくり、スピード上げたら、全部逃がしている。ゆっくりの方が、筋肉使っています。はいけっこうです。

この歩き方するのに、靴はいつも履いている靴でいいし、ジャージに着替えたりしなくてもいい。場所は公園でなくてもいい、町中どこでも歩けます。つまり着替えなし、履き替えなし、場所選ばないで歩く。生活習慣病を予防するのに、生活習慣を変えるのは大変です。まず始めに歩き方変える。そうすることで生活習慣病いえるようになります。歩き方きれいになったように思うのです。人と会うときに自信を持つ。やる気を持つ。毎日歩く状況を変えるから、考えることになる。もしかしたら、痴呆になりにくいですよ。皆さん方、先ほどお会いしたとき、蜘蛛の巣が張ったようになっていました。ここで、皆さん方の反応をテストしてみます。いいですかいきますよ。頭、肩、肘、手首、肩。脚の付け根。だれですか、脚の付け根が、股にいつている人は、あははじゃないですよ。

関節折る人。つかれる人、歩いていると振り子のようになる。歩幅広げなく

ても広くなる。関節を痛める。つまり、脚の付け根がここにあると思って歩くと、関節を痛める。

<脚の付け根は、股関節。これをおへそのあたりを中心にして歩く。>

手の振り方は、自然に。みっともない振り方をしない。脚の付け根はここにする。手の付け根はここ。今日から変わるんですよ。歩く姿は美しさの表現。

10番目。脚の付け根、手の付け根は、みぞおち付近。ゆっくり、そう。おなか引き上げる。手の振り方は少し。つま先上げる。バランスは前。

使っていない筋肉を使うと、引きつる感じがします。足の裏広げる。靴の中で親指と小指を広げる。そういう歩き方する人が何人かいますよ。いいですか。足の裏広げる。手の指広げないんです。足裏広げるの。<笑い声>みんなは単細胞なんです。足裏広げようとすると、手の指広がっている。はい戻りましょう。

バランスが前。手の指広がろうとしている。おなか引き上げる。一步一步かかとをしっかりと捕らえる。上に上がってくる。つま先上げる。はいけっこうです。いい汗かきましたね。

これから仕上げのビデオ撮りますから、できがいいとNHKにうりますから。

さあいけますよ。よろしいですか。さっきの項目を思い出して、後ろ反っくり返っている。つま先上げる、かかるとに乗る。おなか引き上げる。バランスは前。肩、腰、ひざ3点が乗る。いいですね。

最初のグループだけ。さんはい。ゆっくり、つま先上げる。さあいきましょう。はいどうぞ。はいけっこうです。

今日帰るとご主人に「お帰りなさい。」と言えるようにね。「あんた帰ったの。」と言わないようにね。どうもさっきの歩き方見ていると「あんた帰ったの。」という感じですね。

後ほど質問をお受けします。場所の移動があります。速やかに片付けるように、平山さん、お手伝いして下さい。協力してお願いします。

<質問時間>

皆さんに奨めたいのは、まず午前中10分、午後10分、から始めていただけたらいいかなと思います。長ければよりいいんですが、慣れるまではこのくらいからでもいいかなと思います。皆さん方に言い忘れていたことがあります。背中伸ばさないで、おなか伸ばす。背中伸ばすと後ろへ、そっくり返りますから。今日からは、家族の人にも教えて下さい。背中伸ばさないで、おなか伸ばす。腹筋を使う。おなかを伸ばすという要領で歩くと十分だと思います。ここに小冊子を用意しています。さきほどの10項目入っています。300円ですので、よろしかったら買ってください。さあ質問がありましたら。だいたい分かりましたか。

<今日お勉強したことで、なにか質問ないですか。>

じゃあちょっと、今日のビデオを出してみてください。テレビなかったんで見えるかな。かすかに見えるかな。見えない。あとのかた、時間の許す限り置いておきますので見て下さい。皆さんの歩き。最初の歩き。  
<ビデオで歩行練習前と練習後の比較をしています。>  
ということでこの講座は終わりました。後はよろしく。