

あなたはどんな歩き方をしていますか？

- 体を揺らして歩いていますか？
- 人と比べて歩くスピードは **速い？ 遅い？**

こんな人いませんか？

→ **普通に歩いているだけなのに、速い人**

なぜだろう…？

じゃー、どのような歩き方がいいの？

いい歩き方とは…

→ **全身の力が抜けていて、バランスよく歩けること 見た目がきれいな歩き方**

人によって違うけど

立っているバランスが悪いと…

転びそう…



立っているのに不安定だと、手を使ってバランスをとるので、力が入りますね！

たお 倒れそう…

みんな昔はそうだった…

歩くことに一生懸命ですね…

どうやって歩き方を変えよう…？

→ **色々意識して、歩いてみよう！**



あやつ じんぎょう 操り人形 みたい



しい お尻の下にしっぽが生えていて、支えるイメージ

頭から吊るされている意識を持って、背すじを伸ばします

こんな歩き方してない？



1日でたくさん歩きますよね？

歩き方を変えるだけで、体のバランスも変わりますよ！

あなたはこんな歩き方していませんか？



横にユラユラ…



姿勢が悪いよ…

日本人に多いですね

もっと元気よく歩こうよ…

いい歩き方とはいえないですね…

エリマキカゲだと…



@Yahoo! 画像

体を揺らすことによって体を大きく見せて、外敵に襲われないようにしています
でも、ずっとやっているとも疲れそう…

でも…



ねこぎ 猫背になる

うで 腕の力がはいる

横ゆれしている

つま先を 擦る



あごをひいて

おね 胸をはって

かた 肩の力を抜いて

したはら 下腹をへこませて

かかとから着いて

全て意識するのは難しいよね…

ちなみに…
モンロワークは良くない？



お尻の筋肉を使いづらいので、長時間はよくない…

@wikipedia

セクシーな歩き方だけど…

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。