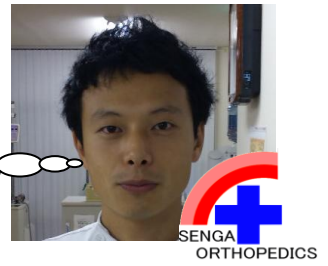


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。



あなたはどんな歩き方をしていますか？

元気に歩きましょう！

- 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^{ふつう}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？

あなたはこんな歩き方していませんか？

日本人に多いですね

もっと元気に歩こうよ..

横にユラユラ..

姿勢が悪いよ..

いい歩き方とはいえないですね..

いい歩き方とは..

人によって違うけど

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

エリマキカゲだと..

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なっています
でも、ずっとやっているとも疲れそう..

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！

だめ倒れそう..

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..？

色々と意識して、歩いてみよう！

でも..

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

ねこぎ猫背になる

うで腕の力がはいる

つま先を擦る

横ゆれしている

こんな歩き方してない？

全て意識するのは難しいよね..

あやつ じんぎょう 操り人形 みたい

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

お尻の下にしっほが生えていて、支えるイメージ

太もものウラを意識して使いましょ！

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！

ちなみに..

モンロークは良くない？

お尻の筋肉を使いづらいので、長時間はよくない..

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。