



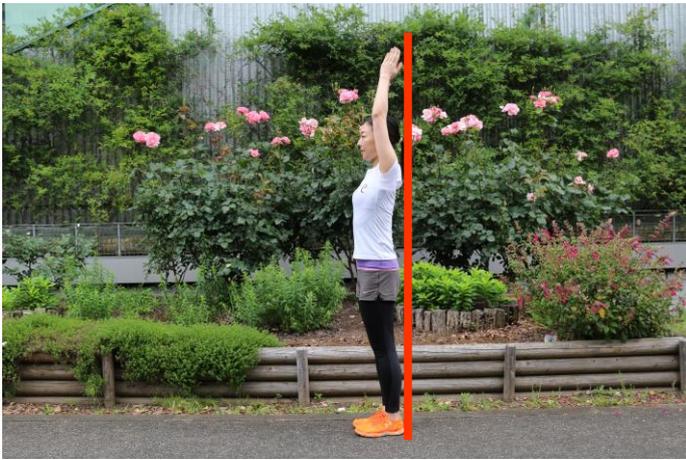
野口早苗先生

Aウォーキングワンポイントレッスン 基本編

Aウォーキングのレッスンの開催が難しい為セルフでできる、姿勢が整う歩き方の基本をご紹介します。まずは20分間姿勢を意識して歩いてみましょう。体がリセットされ、すっきりします。

講師紹介：一般社団法人「日本姿勢調律協会」代表理事 野口早苗
・ニューヨークにてピラティス講師資格取得・姿勢調律士・温泉ソムリエ・温泉健康指導士
・sanareサロンオーナー(完全紹介性)ピラティス+オステオパシー・早稲田大学人間科学部健康福祉科学科卒業。
高齢者ケア、老年学、行動分析学、心理学、カウンセリング学を学ぶ。
姿勢+ピラティス+ストレッチ+温泉から、さらに美しくなるための健康法をシェア！
温活大事！姿勢大事！楽しいはもっと大事！

①基本の歩き方

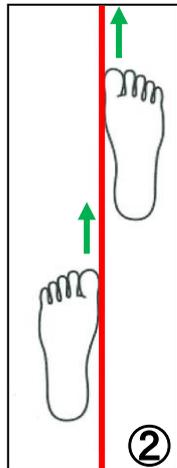
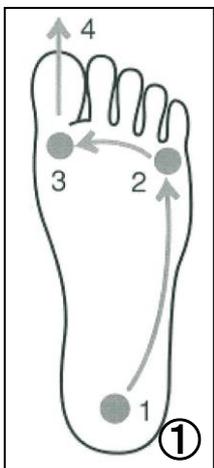


- ①両手を上げ手のひらをくっつけ、お腹を引き上げる。
- ②アルファベットの「I」(アイ)の字になるようにする。

- ①肩甲骨を寄せて、足を狭めに一步踏み出す。
(写真の幅くらい)
- ②かかとから足を出す。
(つま先から出るとつまづいてしまう為)
- ③お腹が引き上がったなら手を下ろして歩く。

②足裏のポイント

(歩き癖を直す、外反母趾や腰痛防止)



- ①かかとから着いて親指から蹴る。
- ②親指は歩く方向に向けてまっすぐにする。
(外股にしないように注意)

③基本の歩き方+α

「基本の歩き方」が出来たら、こちらの歩き方も行ってみましょう。
(肩・首こり、背中・首の張り、姿勢キープに効く)



手を肩に当てて、肩甲骨を引き寄せて歩く

