

すべての基本となる 正しい姿勢と立ち方、 歩き方

スポーツ＆サイエンス代表 坂詰 真二

【さかづめ・しんじ】1966年、新潟県出身。1989年、横浜市立大学文理学部卒業後、スポーツクラブでディレクター、教育担当を務める。1996年に独立し「スポーツ＆サイエンス」を主宰。『1日1ページで痩せるダイエット最強の教科書』（日本文芸社）等著書多数。



2年以上に及ぶコロナ禍の自粛生活により、体重の増加に伴う体型の変化、体力の低下に伴う疲れやすさなどを実感し、運動の必要性を実感されていることでしょう。とはいえ、いきなり運動するのは早計です。まずやるべきことは姿勢を改善すること。間違った姿勢のまま運動をしても、運動の効率が上がらないだけでなく、関節や筋肉に不要な負担がかかって怪我をしやすくなります。姿勢を正しく整えるだけでも見た目は若返りますし、不調が改善します。今回は間違った姿勢の原

因や影響、正しい姿勢についてご紹介します。

間違った姿勢の原因と影響

地面に足を着いて二足歩行をする私たちの姿勢は「足の状態」によって変化します。O脚や猫背などの典型的な姿勢も実は膝や背骨そのものではなく、「①両足の幅が広がる、②つま先が外側を向く、③足の外側に体重がかかる」の3点によって起こります。

下肢の骨と骨盤は連動しているため①③の変化が起これば、自然と骨盤が後ろに倒れます。ですが、そのままでは後ろに倒れてしまうので、バランスを取るために膝が曲がり、背中が丸まり、さらに肩と頭が前に出てきます。この姿勢は内臓の入るスペース（腹腔）が狭くなるため内臓が前に押し出されてお腹がポッコリしますし、お尻と胸の位置が下がるのでスタイルが悪く見え、老けた印象になってしまいます。内臓が圧迫された状態なので呼吸が浅くなり、その結果自律神経のバランスが崩れて血行が悪くなり冷えやすくなりますし、便通も滞りやすくなります。首や肩、腰の筋肉にも負担がかかってコリや痛みが起きやすくなります。この姿勢のままでは、足を引きするような歩幅の狭い歩き方になり、つまずきやすくなります。

皆さんも左頁の姿勢チェックリストを使って、鏡を見ながら自分の姿勢をチェックしてみてください。

若々しい正しい姿勢を 獲得するために

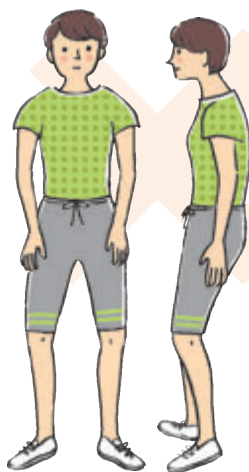
姿勢を修正するためには、何より普段から正しい姿勢を意識することが大事です。姿勢は「投げる」「打つ」などと同じ技術の一種で、反復によって脳（小脳）にインプットされます。正しい姿勢でいる時間が長くなれば、それが脳内で上書きされ、新しい技術として定着していきます。ただし、悪い姿勢を長期間続けていると骨や関節が変形をして、意識だけでは取り戻せなくなってしまうので、できるだけ早くから取り組むことが肝心です。

正しい姿勢をつくる際、地面に接する体の下部から上部に向かって順番にチェックしながら修正しましょう。まず足の幅を狭くし、つま先を正面に向け、足の内側（親指側）を意識して立ちます。その上で骨盤をやや前に傾けるように立て、さらに胸を高く引き上げます。こうすると、自然と肩と頭が後ろに下がって正しい位置に戻ります。

この姿勢は下肢も膝も伸びて身長が高くなるのに加え、ウエストがスリキリする上にお尻と胸の位置が上がって体のラインが若々しくなります。加えて首や肩などの負担も最小限になりますし、内臓の働きも良くなります。歩く時も脚がしつかり前後に振れる正しい歩き方に変わり、スクワットやランニングを正しいフォームで行う下地もでき、運動時の効率と安全性も高まります。

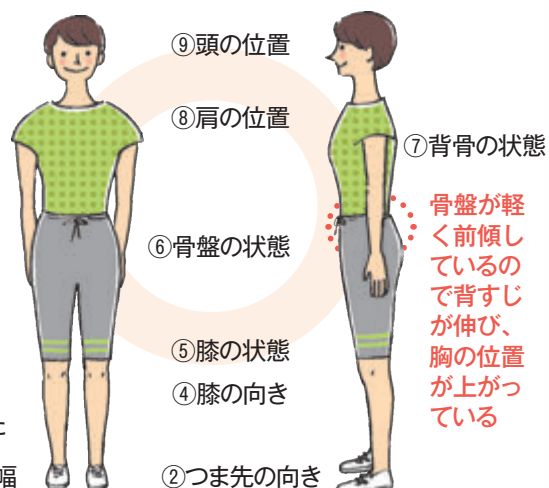
典型的な悪い姿勢

悪い姿勢は見た目に老けた印象になるだけでなく、肩こり、冷え、便秘といった不調の原因にもなる。歩行時はすり足のよう形になる。



理想的な正しい姿勢

下肢や背すじが伸びた正しい姿勢は見た目に若々しくなるだけでなく、体の負担が減る。歩行時も脚の振りが大きくなり、スムーズになる。



「姿勢チェックリスト」

右の姿勢チェックリストを使って、自分の姿勢をチェックする。姿勢を修正していく際には①～⑨の手順で下から上に向かって順番に行く。

①から⑨の順番でチェック、修正していく

チェックポイント	× 悪い	○ 良い
①足の幅	広い	狭い
②つま先の向き	外を向く	正面を向く
③体重のかかりかた	足の外側にかかる	足に均等にかかる
④膝の向き	外側の向く	正面を向く
⑤膝の状態	曲がる	伸びる
⑥骨盤の状態	後ろに傾く	やや前に傾く
⑦背骨の状態	丸まる	伸びる
⑧肩の位置	前に出る	背骨の横にある
⑨頭の位置	前に出る	背骨の上に乗る

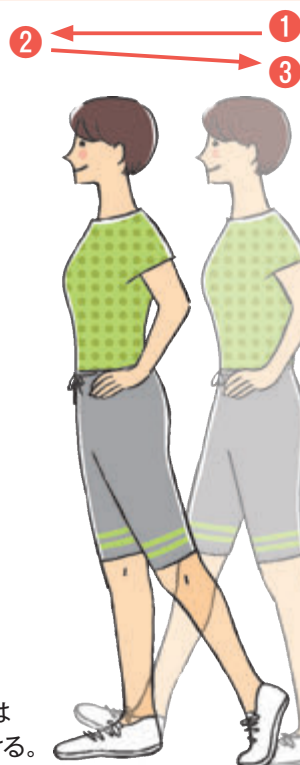
歩行動作を改善する「前後スイングエクササイズ」

- ①両足を左右に軽く開き、つま先を正面に向けて立つ。両手は腰にあて、背すじを伸ばす
- ②右側の足を半歩前に出し、かかとを床につける
- ③上半身を床と垂直に保ったまま、後足（左足）のつま先で床を押して体重を前足全体に移してから、①の態勢に戻る。
- ④①～③を10回繰り返したら、前後の足を入れ替えて同様に行う

POINT

両足のつま先を正面に向けたまま体重移動を行う。
特に、後足のつま先が外側に開きやすいので注意をする。

半歩前に出した足はかかとから床につける。



背すじを伸ばし、床と垂直を保つ。

体重移動を意識する。