



HARUNA SHIMIZU

清水春名

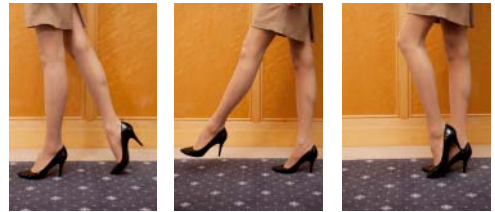
ウォーキングポージングスタイリスト。実業団バレーボール選手としてプレー後、モデルとして活躍。その経験を活かし、芸能事務所、スクール等でのモデルウォーキングの講師をはじめ。多くのファッション誌専門モデルや東レキャンペーンガールグランプリ、バリコレクションモデルなどを輩出。著書に「奇跡のハイヒール・ウォーキング」（世界文化社）がある。

エレガントウォーキングレッスン「LAUDE」<http://www.laude.jp/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、「奇跡のハイヒール・ウォーキング」の著者、清水春名さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



歩く時の正しい足の運び方についてお教えします。まず、歩き出しはかかとを上げたら、足首をびんと伸ばし、柔らかく足を運びましょう（写真右）。着地するときかかとつま先を同時に下ろすようにします。きれいなコツンという音がするはず（写真中）。着地したら、後ろ足で身体を前に優しく送り込みましょう。もの後ろの筋肉を使うのでヒップアップ効果も期待できます（写真左）。

「ハイヒールは身体に悪い」と思っている方は多いですよ。着地面が小さくてバランスをとらないといけないので、はきこなすには筋力と正しい姿勢が必要になります。ハイヒール・ウォーキングを正しく実践することで、それ自身についていくのです。

まず、間違った靴の選び方をしている人が多いですね。最近の傾向としては大きめのハイヒールを買ってしまう方が多い。緩めのものを買って、ヒールの傾斜がありませんから前に行ってしまう。カバールしようとかかとをひきずってしまい、ヒールの後ろばかりがすり減っているような状態になっているはず。かかとを上げた時に靴からかかとが抜けない、何も力を入れないでもかかとと一緒に靴が上がって来るジャストフィットなものを選んでください。

次に歩き方です。まず、重心について。重心がくるぶしの真下で安定すると、まっすぐに美しく立つことができます。頭から1本の糸に吊るされているようなイメージです。重心がつま先にあると、上半身が前のめりになり、美しさが台無しになるだけでなく、身体のままさまざまな場所に負担をかけることとなります。

次に立ち方。内ももの間に紙を一枚はさみ、紙を落とさないようイメージして立つと、きれいな立ち姿になります。

そして、実際の歩き方です。一本の線の上を歩くようなイメージで歩いてみましょう。足が一本の線に重なるように細く見えます。道にあるタイルとタイルの継ぎ目とか一本の線を意識しながらその上を歩きます。慣れてきたら視線を上げてみて下さい。一本のラインの上を歩くことはモデルでも難しく、彼女たちでも意識しないとできないことです。

正しいハイヒール・ウォーキングが実践できれば、内転筋、広背筋などさまざまな筋肉が鍛えられます。モデルさんが細いのは、そうした筋肉をしっかりと鍛えているから痩せているのです。その体型だけを真似るために食事を抜いたりするようなダイエットは間違っています。

近年、意識の高まりもあって、正しい姿勢で歩ける女性は増えて来ていると思います。嬉しいかぎりです。ぜひ、このメソッドを実践していただいて、正しくハイヒールを履きなさい、立ち姿も歩き方も美しい女性になっただけだと思います。