



EIKO TANI

谷英子

eikowalk 主宰。ウォーキングインストラクター。骨格姿勢インストラクター。10年以上の経験をもとに身体のゆがみの改善を行うメソッド“骨盤ウォーキング®”を考案。正しい姿勢で歩く“エイコウォーク”を指導。現在、表参道を中心にウォーキング教室を開催するほか、メディアや講演活動など幅広く活躍中。著書に「エイコウォークでゆがみリセット! キレイと元気をつくる骨格メソッド」(生産性出版) などがある。<http://www.eikowalk.com/>

日常生活で心がけている事やヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。今回は“骨盤ウォーキング®”を考案した谷英子さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



下がった上半身の重心を理想の位置に引き上げます。ファイティングポーズのイメージでひじを曲げて脇を締めます。両手を頭の後ろで組み、ひじを180度に開きます(写真左)。あごはにぎりこぶしひとつが入るくらい。両手をまっすぐ上に伸ばし、手のひらは内側に向けます(写真右)。上げた手は耳に近づけ、ゆっくり呼吸をします。鼻から吸い、口から吐きましょう。お腹と背中中の緊張はゆるめずに、肩の力を抜いて、両手を身体の脇に降ろします。

身体のゆがみというのは、ある日突然現れるものではなく、日常の環境や生活習慣の中で生まれてくるものです。身体の癖が徐々に蓄積されていって、それがゆがみとなって現れます。例えば長時間、同じ姿勢でデスクワークをするとか。現代はあらゆることごとく便利になり、身体を動かさなくなっています。結果ゆがみをつくる環境になっているということです。楽な姿勢を取ろうとすると、骨格をゆがませ、骨格がゆがむと、それを補おうと筋肉が偏ってついていってしまう。その偏った筋肉がまた骨格をゆがめるという負のスパイラルに入ります。身体のゆがみのサインはあらゆる場所に出ています。男性ならパンツの裾丈が左右で違う。1センチくらい違う人はさらにいらつしやいます。片足に体重をかけ続けていると左右差が出てしまうんです。女性ならファスナーのセンターラインがずれる。あるいは、インナーウェアの見え方がずれている。左右どちらかの肩ひもが落ちやすい。これなどは無意識に直してしまっているかもしれないが、明らかにゆがみのサインなんです。

私のレッスンの中で、重要と

なるキーワードは骨盤です。上半身と下半身をつなぐ要。骨盤の安定性をもって姿勢も安定します。立つ・座る・歩くという基本動作の起点になるのが骨盤です。武道で言えば、腰。あるいは、腹といってもいい。腰を据える、という動作を考える時、それを安定させるのは骨盤です。ね。

“エイコウォーク”では、骨盤を正しい位置に戻して、安定した姿勢で歩くということを目指しています。日本人はふくらはぎや太ももで歩く傾向があります。膝で先行して歩いてしまう。重心が低く、ふくらはぎ、股関節や腰に負担がかかる歩き方です。欧米人のように腰を使って歩きましょう。前足体重で、腰で推進して歩きましょう。しっかり股関節、膝、足首をフレキシブルにしっかり曲げ伸ばして、歩いていく。腰を中心とした骨盤ウォーキングです。重いカートを押しているつもりでやると、腰で推進するので、イメージがしやすいかもしれません。歩幅が変わってきますのでエクササイズ効果もあります。わざわざ時間をつくってやるというより、毎日の歩きの質をよくするためのものなので、気軽に生活の中に取り入れてほしいですね。