こんにちは。
メルマガ管理人のみのわです。

先週末ハイヒールウォーキングメソッドをお伝えするレッスンを開催しました。

参加者の年代は 20-60 代と幅広く！
ハイヒールを履く頻度や馴染みもそれぞれ。

普段ほとんどヒールは履かないけれども.....
普段時々ヒールは履くけれど....
普段からよくヒールは履くけれども....

テクニックではなく、歩くための体から整える、抽象度の高いレッスンですので、
どなたでもご参加いただけます。

ちなみに、歩き方を習おうと思う人は「歩き方」について何かしら問題”意識”を持っているのです。
意識高いですね。
何事もそうですが、そこに問題があるのではないかと意識した時点でほとんど解決しているのです。

ハイヒールレッスンプログラムは３部構成です。
知１.ハイヒールの歩き方　How to

体２.ハイヒールで歩ける体・足脚（あし）

技３.ウォーキングフォームを身につける

痛いから履けない。履かないのではなくって。
足が痛くならないようにはどうしたらいいの？ちゃんと立てるってどういうこと？
そういう意識があるんですね。

泳ぐには、まず水に浮かべないとはじまらないのと同じで、
歩くには、まず立ててないとはじまりませんから。
え、立つって私、今も立ってるもん。ってなるんですけど、これが「立ってるつもり」なんですよね。

簡単なテストで「立てていない」ことが明らかになるのです。

たとえば、
木が立っているのと、ほうきを壁に立てかけているのって同じ「立つ」でも違いますよね。
（もっといい例えがないかなと探しているのですが）
実は、ほとんどの方がほうきを壁に立てかけているようにしか立っていません。

ほうきが立てかけて立っているのは、自立してないんです。
木は、立っている。んです。立てている。のではないですよね。

自分が、もしほうきみたいだとしたら、壁などがあれば、それに寄りかかるかもしれません。それは壁に寄りかかるように立っている。です。
もし壁がなかったら倒れてしまいますから、そのときは、なんとかして立とうとします。
となると、ほうきは立てませんが、人間はなんとか立つことができます。

そんな立ち方になっているんですよ。
たとえば、足で踏ん張っている。え、足で立つんじゃないの？
でも、足の裏のあんな小さな面積だけで体を支えて立ってたら、いろいろ無理が出てきます。

やはり無理があるので、上半身は胸を張って、腰を反らせてなんとかして立とうとする。これも無理が出てくるわけです。

木に例えると土の下が下半身です。
土から出ている部分が上半身です。
根っこの部分が下半身の骨格。土が筋肉とイメージしてもらってもいいです。

私たちの体の 70%の筋肉は下半身にあります。（太もも、お尻）
30 代を過ぎますとここから衰えてきます。しかも上半身の倍のスピードで。
衰えるというのは、土が痩せた状態。すかすかとか、泥のようにドロドロになってたら木はどうなりますか？
そう立っていられなくなるのです。私たちの立っている姿勢って、もしかしたらこんな状態。

わかりやすいのは、
立っている時に、仁王立のように大きく足が開いている。
座っている時に膝が閉じれない。開いてしまう。足を組みたくなる。足首で足を絡ませるようにして膝が開く。

姿勢でいえば猫背、反り腰。ぽっこりお腹。肩こり首こり、腰痛。
ふくらはぎがむくみやすかったり、足の裏が痛くなったり。
外反母趾さえも、下半身の衰えが原因（若い頃からという人は、若い頃から足に負担かかるような姿勢だったんですね）
だから、男性でも外反母趾だったりヒール履いたことない方も外反母趾だったりします。

そんなわけで、しっかりと木が立つように、土を肥やしていく＝下半身をほぐして、鍛えて、整えるということからはじまります。
これらの体操やストレッチをすると体の変化をみなさん感じます。

いままで姿勢ってビフォーアフターって撮るのもいいのですが、それよりも本

人が変わった！という自分自身の実感こそが、身になった証拠です。

姿勢を見た目でというのは、どうにも「気をつけ」が良い姿勢＝見た目という刷込みがあるからかな。
それって、明らかに背中が曲がってという人なら別ですが。

姿勢って、見た目にはいくらでもよくすることができますから。
（それが体に負担をかけて、腰痛、肩こり、体の痛みの原因になるんだけれども）
見た目ではいい姿勢と思っていても実は無理していたんだということがわかります。
そして、自然に立つことができた時の自分自身の実感は、ビフォーアフターなんてどうでもよくなるんです。
だって、写真で見なくたって明らかに自分の体が安定していることを実感するから。忘れるんですよね。で、今回もみんなアフター写真忘れてました。

このことからも姿勢で大事なことは「見た目」ではなく、自分自身の「実感」です。
安定している！軽い！ラク

そして、姿勢は土台である下半身の安定だけではなく、上半身そのものを軽くする。どうやったら軽くなるのかを体感。
長年生きていると、いろんなものが重力に負けるんです。一番わかりやすいのはバストですね。胸が垂れるんです。
老化による下垂。
これは、下半身が崩れることからも影響していることなのですが。
このことが、足の動きを悪くさせていたんです。
下垂すると体が重だるくなります。逆に体が軽くなるように、上半身をリセット！
そうして歩くと、足がかるーい。
わーわーわーww 会場がザワつきます。

この辺から、ヒールで歩いても疲れない、足がしんどくならない、足が痛くならないような予感がしてきます。

姿勢は安定して、軽く！ここまでが 2 時間のうちの 90 分なんです。
でも、このことがとっても大切だと。歩き方は知っていても、基本の姿勢ができていないと歩けないなということがわかるからです。
この基礎で体ができあがれば、あとはウォーキングフォームを身につけるためにひたすら反復して繰り返して足はこびを体に刷り込む！でハイヒールで歩けるようになります。

ご参加のみなさまありがとうございました。

次回のハイヒールウォーキングは７月１３日（土）　企画中です。
リクエストがあれば５月にも開催します。ご興味ある方はぜひ。ご参加ください。

参加者の声を掲載しています。
https://smilewalk.club/highheelsreport/

［暮らしの健康］NEW!!
花粉の影響をできるだけ減らすために、空気清浄機を使ったり部屋干ししたり大忙しです。でも、空気が汚れる原因は花粉だけでしょうか？
https://www.green-b.net/kireinakuuki/

「花粉症対策は家族の協力が欠かせません！」
https://smilewalk.club/kafun-taisaku/

（Houzz より）花粉シーズンのお家のお手入れ「サッシの種類とお手入れ方法」
https://www.houzz.jp/ideabooks/117478667/list/