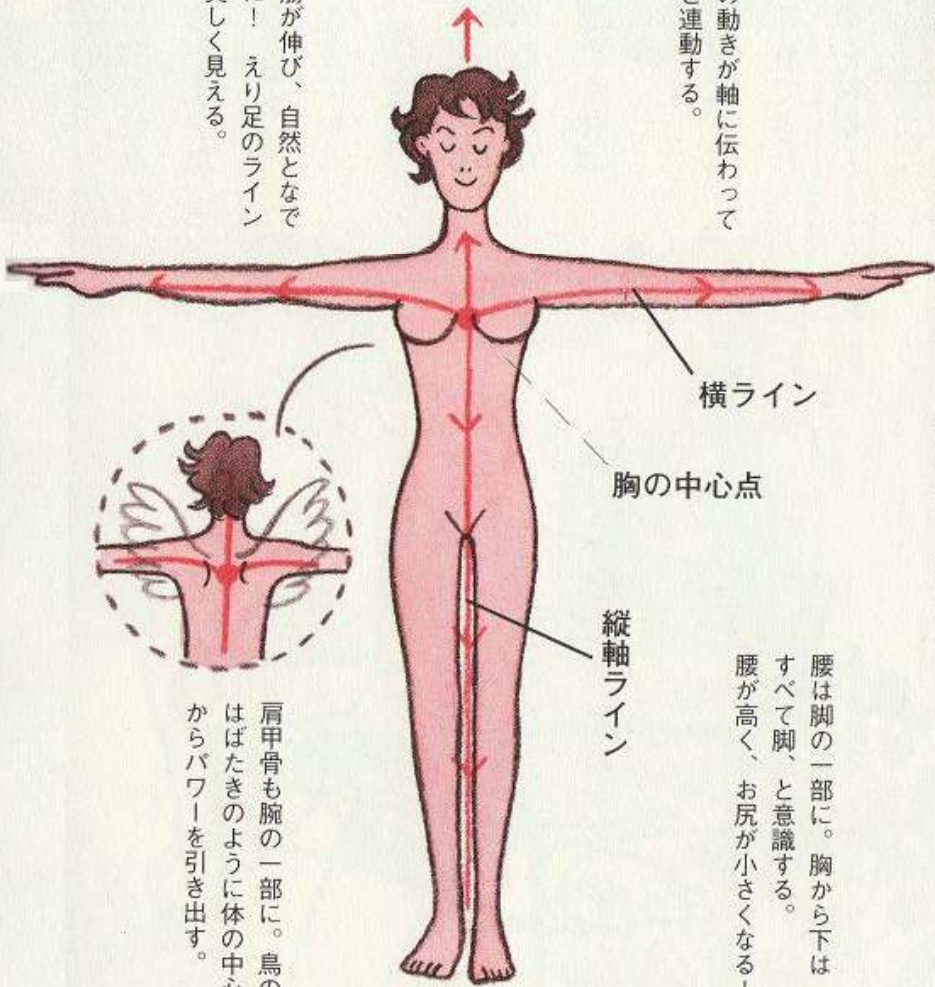


歩き・走りの基本となる正しいライン

無駄のない動きをして
いると、筋肉のつき方も
バランスがよくなり、姿
が美しくなっていくま
す。何も考えずにただ
走ったり歩いたりして
いいのですが、やるか
らには、美しいからだづく
りを目指していきたい
ですね。

中村多仁子先生（東海
大学・体育学部教授、東
京・メキシコオリンピック
ク体操選手）に教えてい
ただいた動きの基本の中
から、大切なポイントを
紹介します。

腕の動きが軸に伝わって
脚と連動する。



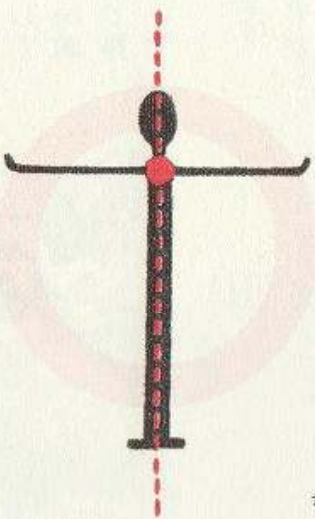
腰は脚の一部に。胸から下は
すべて脚、と意識する。
腰が高く、お尻が小さくなる！

首筋が伸び、自然とまで
肩に！ 足り足のライン
が美しく見える。

肩甲骨も腕の一部に。鳥の
はばたきのように体の中心
からパワーを引き出す。

正しいラインを意識して、
流れるような動きで

ふつう、腕は肩から、脚は股
関節から動かすと思いがちで
すが、無駄のない動きをする
には、下のイラストのように
「かかし」を思い浮かべると
よいでしょう。



かかしのイメージ
で、動きを胸の中
心点から意識する



かかしのイメージ

腕や脚を肩関節、股関節より先だけで動
かすと、胴体の筋肉はあまり使われませ
ん。



腕と背骨の交点に当たる胸
の中心点が、全ての動きの支
点と考えます。頭、首、腰、脚
は一本の縦の直線上にあり、
これが体の軸（縦軸ライン）と
なります。常にこの胸の中心
点と軸を意識すると、全身が
一つにつながってなめらかに
動き、余分な筋肉や脂肪がな
くなって体も細く締まってい
きます。

腕は肩から、脚は
腰からと考えると
口ポットのよう



腕も脚も、胸の中心点から動かすつもり
になると、胴体の筋肉がより多く使われ、
シェイプアップにもつながります。

