

骨盤ウォーキング

日常の何気ないところの意識の変化も大事。
カラダも印象も変わるんです

骨盤ウォーキング講師
栗田裕子さん 47歳



40代になってからでも遅くない！
大きく自分を変えてくれたエクササイズとの出会い



骨盤ウォーキングとは？



理想的な姿勢を維持しながら骨盤を意識して歩くウォーキング法。脂肪燃焼やスマート効果、骨格の歪みをリセットする効果があります。骨盤を意識し前脚体重で歩くことで、バストトップからつま先まで一直線な美しいラインができあがります。座って脚を左右に揺らすエクササイズは、筋肉の張りを緩め、足の脂肪を取れやすくする効果も。



姿勢や歩き方のクセを直すことを意識して、美しく芯の通った体を作るために、音楽に合わせて歩きます。生徒の皆さんも最後には足を体重移動させて堂々と歩けるように。

《始める前の私》



《今、いつもの私》
隠すスタイルから
見せるスタイルへ
変わりました

30代は、お尻の位置も変わり、隠すようなダボダボな服をわざと選んでいました。

スタイルがよくわかるスキニーも穿けるようになりました。トレンドのマックスマラーのロングコートもさらりと着られ、散歩を楽しんでいます。

「身長が173cmあり、30代まではモデルの仕事をしていました。辞めてIT企業で働きた頃頃から体型が崩れ、慌ててジムに通いましたが、余計な筋肉が下半身ばかりにつき、望んでいたような体にはなれませんでした。一生付き合う元気でキレイな体作りが目標だったので、自分の『立つ』『歩く』ことを見直したら、キレイなラインが作れるかもと思い、ウォーキング教室に通いはじめたんです。『電車を待つ』『買物に歩く』など、そんな何気ない日常のなかで意識の違いを持つことで、体が変わっていく、効果を実感。43歳で

インストラクターの資格を取り、自分のスタジオ『クオリア』を開きました。美姿勢になることで呼吸が深くなりアンチエイジングに繋がります。また正しい姿勢や歩き方は好印象ももたらします。またメンタル面でも『セロトニン』といういわゆるハッピーホルモンが増えるので、心身ともに効果があります。世の中の女性をキレイにしたいので、生徒さんのご主人も喜ばれていることや尿漏れが改善された効果などを聞くと、そのお手伝いのできたことがうれしく、自分にとってとてもやりがいを感じています」

撮影/福本和洋(MAETTICO)
(P.29,32~33)、
土屋崇治(P.30~31)
ヘア・メイク/室橋佑紀(ROI)
(P.30~31)
取材/鍋嶋まどか(P.30~31)、
川上桃子(P.29,32)、孫 理奈(P.33)
デザイン/スズキのデザイン