

体が軽くなる「ゆるい」歩き方

【概要】

良い姿勢＝楽な姿勢＝綺麗な姿勢。

体のどこにも負荷をかけず、歩けば歩くほど体が軽くなる、これまでの常識を覆すウォーキング法です。

肩こり・腰痛・O脚などの体のトラブルは、あらゆる動作の基本である姿勢と歩行が原因です。「力を込めて頑張る」という健康に対するこれまでの常識から頭を切り替え、心も体も解放し、体と心にストレスのない姿勢でのびのび歩いて、美と健康を手に入れられます。

肩こりを含め、固まった筋肉を緩めることで、胸を張らず、お腹にも足にも力を入れず、全身の力を抜いて歩くことができるようになります。

体を緩めると言っても、揉んだり押したり引っ張るのではなく、筋肉を揺らす、撫でる、手を添えて呼吸することで、緩んできます。

その、「体の力を抜く」という感覚を覚えることで、ラクに、綺麗に歩けるようになります。

体を緩めることで、猫背・肩こりや腰痛、O脚等の脚の歪みの改善にも効果的です。

自宅や職場でもできるセルフケアで、自分でも続けられるとういのも特長の一つです。

また、体が緩み楽になることは心への影響も大きく、見た目だけでなく内面の変化、集中力アップ、疲れにくい体、働く意欲の向上等につながります。

【特長とその効果】

①身体に負担をかけずに余分な力を抜いて楽に歩きます。

→リンパ液の流れを促進します！

②姿勢を整えてバランスを保つことで、本来のあるべき位置へと内臓が収納されます。

→基礎代謝があがります！

③リンパ液の流れがよくなるとむくみが解消されて、体のラインもスッキリします。

→体が引き締まる！ 見た目もスッキリ！

④正しい「姿勢」と「歩行」で本来使うべき筋肉を動かすことでポンプ作用を利用し、筋肉の収縮と弛緩を上手に繰り返すことで身体の老廃物を排出します。

→身体のコリや疲れがなくなります！

【対象】

○肩こりや腰痛、膝痛などの不調を抱えていて、何をやっても改善しない40代前後の方

○肩こりや腰痛にお悩みの方

○立ち仕事または座り仕事で脚の疲れやむくみを改善したい方

【内容とねらい】

内容	ねらい
<p>■ 良い姿勢とは？</p> <p>■ 体を緩めるセルフケア 肩・肩甲骨周りを緩める 腰の緊張を取る 脚を緩める</p> <p>■ 楽な姿勢とバランスの取り方 骨盤の位置を確認する</p> <p>■ 力を抜いて脚を運ぶ方法</p>	<p>● 正しい姿勢への理解</p> <p>● 体を緩める感覚を体感する 猫背・肩こり・背中の丸み解消、バストアップ 胸を張らなくても楽に胸が開くようになる 腰の緊張を取ることで内臓の圧迫がなくなり、 反り腰の改善、腰痛の解消、柔軟性アップ むくみ解消、美脚効果</p> <p>● 簡単に体のバランスが取れるようになる 楽でいて美しい姿勢</p> <p>● 歩けば歩くほど楽になるのを体感する 自然に脚が前に動くようになる</p>

(※フラットシューズや靴下で行います)



【受講生の声】

- ・お腹がへこんだ
- ・膝がくっつくようになった
- ・後姿が綺麗だと言われた
- ・体重が減った
- ・肩がこらなくなった
- ・雨の日に泥はねしなくなった
- ・足首を蹴ってしまうクセがなくなった
- ・脚が綺麗だと言われた
- ・背中が痛くなくなった
- ・いろんなことを諦めていたけど目標ができた
- ・パンツのサイズが変わった
- ・膝上のイヤなお肉が無くなった
- ・歩いていて疲れなくなった
- ・体脂肪が減った
- ・体の調子がいい
- ・スカートがクルクル回らなくなった
- ・ハイヒールで出かけたくなった
- ・つまずかなくなった
- ・脚が細くなった
- ・腰が楽になった



犬飼 奈穂 (いぬがい なほ)

7月23日生まれ

愛媛県松山市出身

【血液型】A型

【身長】165cm

【趣味・特技】ギター弾き語り
バレーボール

【資格・免許】

普通自動車運転免許

大型自動二輪免許

高等学校教諭第一種免許

Microsoft Office Specialist－Word Expert
－Excel

ブライダルプランナー検定1級

話しことば検定2級

基礎医学士

YURUKU ウォーク

ウォーカー・セッションアドバイザー

(社) 日本生活習慣病予防機構認定講師

【所属団体】

なし

【プロフィール】

ORO（オーロ）ウォーキングスクール主宰。

結婚式やイベント司会、ナレーション。

松山大学卒業後、愛媛銀行本店営業部に入行。

結婚を機に退職し、アナウンスの勉強を始める。

大好きな運動をする中で、姿勢の悪化と肩こりや腰痛等の体の不調に悩まされ、その不調や痛みの根本を改善するべく、日常の姿勢と歩き方改善に取り組む。

体の不調だけでなく、心も開放され、生きることがラクになった経験をもとに、歩く楽しさを多くの人に伝えている。

元FM愛媛パーソナリティー。

モットーは、何事もチャレンジ精神で臨み、前向きにとらえて実行にうつすこと。

セミナー講師の甲子園「セミナーコンテスト」高松大会優勝

全国大会セミコングランプリ 2015 準優勝

