

D  
F  
•  
W  
A  
L  
K

40歳代グランプリ

富岡まゆみ

ミセス日本グランプリ  
第1回ミセス日本グランプリ受賞者の手記

<http://www.mrs-nippon-grandprix.com>



## はじめに

私が二十歳の頃、「お店のポスターを作るのでモデルをしてくれないか」というお話をいただきました。真っ赤なランボルギーニの前で真っ赤な服を着ての撮影です。

最高級の車とスタッフの皆様に囲まれ、私は「綺麗に魅せなきゃ」とか「スタイルをよくみせたい」ということしか考えていませんでした。そんなこともあり、出来上がった写真は、圧倒的なランボルギーニの存在感に負けていたのです。

写真をいただく際、フォトグラファーさんがもう1枚、テスト撮りをしていた写真を見せてくれました。そこには、自然体の私とランボルギーニが一体となつて写っていました。その時、「人は何事にもとらわれないそのままの姿が一番美しく、人の心に響くのだ」ということを知りました。

そして現在、「DF・WALK」というウォーキングスクールを主宰しています。

「DF」とは、Deep・Forestの略で、直訳すると深い森。自然体・深呼吸・心の叫びという詩的意味を持つています。

ウォーキングは、「まっすぐに立つ」「鏡に映った自分をまっすぐに見る」ことから始まります。これは、今まで送ってきた生活スタイルがあるのでなかなか難しいことですが、「まっすぐに立つ」ことは、心身を凜とすることに繋がり、「まっすぐに見る」ことは今自分の自分を知ることに繋がります。これらは、自分の人生を生きるにおいて、とても大切な要素の1つ。私はウォーキングを通して、心身の元気！キレイ！ナチュラル！を一人でも多くの皆様にお届したいと思っています。

この電子書籍では、ほんの一部ですがウォーキング法などを紹介させていただいている。何かひとつでも皆様のお役に立てればと思い書きましたのでご一読いただければ幸いです。



## 第一章 生い立ち

母のいない幼少時代・

祖母

結婚

出会い

## 第三章 上質なウォーキング実践編

上質な姿勢つくり

上質なウォーキングフォーム

## 第四章 坐作進退

3つの表情でより美しく

4つの笑顔つくり

エアもしもしで手を優雅に魅せる

映画女優のような憧れ足運び

## 第二章 ウォーキング概論

ウォーキングの種類

エイジングとヘルススポーツ

ウォーキングの健康効果

ウォーキングでリフレッシュ

オープティマムヘルスウォーキング

オープティマムビューティウオーキング

ング

## 生い立ち

## 母のいない幼少時代

私、4歳のとある季節の出来事です。

「ママの大切な鏡台をどこに持っていくの？持つていかないで！」

就寝前の歯磨きを終えた私の前でおこった現実。そう、これが母との別れの日となりました。

母のお嫁入りの道具がすべて運び出されていく様子に、これはただ事ではないと感じたことを今も映像のように覚えています。泣き叫びながら、母の姿を探しましたが、もうどこにもいませんでした。その日、どのように眠りについたのか、しばらくどのようすごしたのか覚えていません。

ある日、応接室に呼び出され、

「まゆみには、もうお母さんがいないからね」という父の一言。

「・・・、うん。いなくてもいいよ。生まれ変わったらママとまた暮らすから」

「そんなことはありえない。」

父はそう言つて、その場を立ち去りました。父を気遣う気持ちとほんとは母と一緒にいたいという気持ちからそのような言葉が出たのでしょうか、現実を突き付けられ、しばらく呆然としました。

今まで過ごした母との日々。母の作ったお揃いのワンピースでお出かけしたり、リカちゃん人形であそんだり、とにかくいつも傍にいて笑っていました。

そんな母がしてくれたことを私は父に求め、駄々をこねるのです。手に負えなくなつた父は、何度も私を蔵に閉じ込めて反省を促します。

持つていきようのない気持ちと真っ暗な蔵の中。

母を求めて駄々をこねても何も生まれはしない。

私は、4歳にして、悲しみを胸の奥にしまつて、母なしで生きていくこうという覚悟を決めました。

現在は、離婚している方が多く、片親に育てられている家庭が多く見受けられます。私の頃は和歌山の保守的な田舎町ということもあり非常に珍しく、クラス名簿の母の名前の欄は私がだけが空白。それが何よりも嫌でした。新学期にクラス名簿が配られると、「まゆみちゃんのママの名前がない」と言われるのです。

また、近所のおばさんには、心無い言葉を浴びせられることもありました。

「かわいそうね。片親育ちで。その上、背も高すぎるから、あなたはお嫁にいけないわ。籠をかぶつて歩きなさい」と。

その時から、背が高いというのは悪いことなのだと思うようになり、自分を小さくみせる習慣がつきました。

小学2年生の時、父は2度目のお見合いで結婚。義理の母がやつてきました。  
妹も生まれ、自分の家なのに、何だか私だけ家族ではないような気がしました。私がい  
ないほうがみんなはもっと幸せに暮らせるのかもしれない。。。

その上、躁うつ病の叔母の存在、病気を苦にした祖父の自殺未遂。。。

幼少思春期の私に次から次へと、精神的に辛い出来事が起きました。

そんな時は、自宅前の山に登っては海を眺めます。夕日が落ちていく赤色と水面のキラ  
キラは、静かに私の心奥深くに何かを問いかけているようです。それがなんだつたのかわ  
かりませんが、ただ広大な自然の美しさに感動し、身の上に起こっていることなどなんて  
ことないようと思えるのです。山登りの道中も、野花や蝶・蝉の生まれ変わるシーンが私  
を楽しませてくれました。

そして週末は、近くの祖母の家を訪れ、祖母の愛情に触ることで安心を感じていたのです。

### 祖母

- \* 大正生まれの祖母が、いつも私に言っていたことは、
- \* 背筋を伸ばしていつも笑顔で
- \* 挨拶は出会った人すべてに
- \* すべての人とモノに感謝の気持ちを
- \* 謙虚に奥ゆかしく
- \* 何でもバランスが大切
- \* 続けることに意味がある
- \* 自分に厳しく、人にはやさしく
- \* 人を変えることはできないけれど、自分を変えることはいつでもできる
- \* どんな時もライバルは自分自身
- \* スキンケアで美しい肌つくり
- \* 女は愛嬌

朝、仏壇に手をあわせ、「ご先祖様に感謝しないとね」と言いながら、1日が始まり、日常、これらの言葉をさりげなく繰り返す祖母。

そして、これが私のベースとなり、自分の子供たちにも伝えています。

欧米化している女性も魅力的ですが、忘れられつつあるこの大和撫子魂もまた大変素晴らしいもの。ずっと変わらない日本の一 片として残しておきたいひとつです。

また祖母は、いろんなことを経験させてくれました。

オルガン、バレエ、ピアノ、そろばん、習字、華道、茶道、お琴、進学塾・・・。

これらの送迎を毎日のようにしてくれた父には本当に感謝をしています。父はあまり多くを語りませんでしたが、学校やお稽古事の行く先々で、「僕が離婚してしまったせいで、まゆみには本当の母がいません。どうぞよろしくお願ひします」と一言を添えてくれました。

言葉で伝えないとわからないこともあります。装飾を施された美しい文章に感動することもしばしばです。でも、言葉がなくとも一緒にいて感じることのできる愛情こそが真実の愛なのだと思います。

母性は包み込むようなあたたかい愛情でわかりやすいもの。それに対し父性というのは時に厳しく寡黙でわかりづらいものです。

最近、年老いて白髪になつた父を見ながら、父性もまた眞実の愛のひとつなのだと、あらためて感謝の気持ちが湧いてきます。

小学2年生のある日、祖母が、ミスユニバースの存在を教えてくれました。背が高いことを気にする私に、背筋を伸ばすことの大切さを教えてくれたのです。

日常の中では、祖母が坐作進退を教えてくれたことにどのような意味があるのかや、お稽古の大切さもわかつたような気がしました。

テレビに映るミスユニバースのファイナリストの方々は、容姿端麗だけでなく、姿勢の良さ、笑顔の魅力、知性、品性、思いやり、誠実さ、強さも備え持つた女性たち。私にはどんな宝石よりもキラキラと輝いて見えました。

それからは、祖母の教えを本当の意味で実行するように心がけ、楽しんで行うようになりました。

## 結婚

短大卒業と同時に婚約。主人とは恋愛見合い結婚をし、もう20年一緒に暮らしています。子供たちも大学生と高校生になり、それぞれが自分の世界を持ちはじめました。結婚生活はよくお茶に例えられますがそう感じます。



新婚から3年は一番茶。甘くて風味も豊かでおいしい。2番茶は苦い。これは結婚4～6年目。3番茶は渋い。風味が少なく雑味が多くなる。結婚7～9年目。4番茶は味がない。いわゆる無味無臭。結婚10年目以降でようやく夫婦の存在も空気のようになり、お互いを尊重しつつ、自由でいられるようになつてきました。

結婚する時、「僕の命を懸けて、まゆみを守る」と言つてくれた主人は、まさに私だけのヒーローでした。途中、私のヒーローではないと感じることもありましたが、やっぱり私のヒーローだ！と再び感じこともあります。

離婚は大変とよく言われますが、結婚を継続することもまた大変です。  
恋を愛に変えていく作業のひとつは、自由を許すこと。

一度離れた気持ちは戻らない。だから、お互いの気持ちが離れないよう、思いやりを持ちあつて、何度も関係を構築しながら、やがて深い愛に変わつていくのでしょうか。これも人生の折り返し地点だからこそ言えることなのかもしれません。

主人といろいろありながらの20年の結婚生活。苦難の1つは、経営している会社が倒産の危機に陥ったことです。今まで金銭的な苦労をしたことがなく、家には小さな子供たちがいて、お給料を持って帰つてこない不安定な生活が一年以上続きました。主人にこぼした愚痴。

「もう限界。」

その時、主人が言つたことは、

「俺は、夫である前に経営者だ。社員の生活を一番に考えないといけない。社員には家族もいる。会社が倒産するということは、社員とその家族が生活に困るということや。そういうならないために最善を尽くさないといけない。」

それ以上何も言えず、自分のことしか考えていないことが恥ずかしくなりました。

これを機会に、庭で野菜を作つて、家族みんなで健康生活をしよう！そしてこれは子供たちの美的情緒を育むわ！これからは太るであろう年代に入つていくけれど、私はスレンダーなボディをキープする！そう考え過ごす日々の中には、生きるヒントと小さな幸せがたくさん詰まつていました。

## 出会い

それから数年後、大好きな祖母が、躓いて骨折。リハビリをして頑張つていましたが、自分の体重で反対の足を骨折。車いすの生活が続きました。

車いすに座り庭を眺めながら、

「おばあちゃんはね、1つだけ後悔があるんやで。女学校時代からおしゃれが大好きやつたけど、髪をいつも1つにまとめていたから、お下げにして行く勇気がなくつてね。どのタイミングで2つにしようか悩んでいるうちに卒業してしまつた。なんてないことやのに、その頃はどうしてもできなくてね。まゆみ、後悔はないかい？死ぬときに後悔を残して一生を終える生き方だけはしたらあかんで。」

やんわりと何となくせつなくまっすぐに響く言葉。その頃は、敷地内同居で嫁としての役割り、妻、母で精一杯。自分のことは後回しの生活を送っていました。

そんなある日、18歳の時、モデルスカウトしてくださつたモデル兼モデルエージェンシー社長さんに偶然再会し、ウォーキングを教えて頂きながら、時にはファッショニモールもさせていただきました。

ウォーキングはモデルさんのためのものだと思つていましたので、一般の人の歩き方に上質な歩きがあることを知り驚きました。それに思つていてる以上に筋肉を使う素晴らしいスポーツでもありました。

歩くレッスンは地味ですが、1つ1つ確認しながら学んでいくことで、歩くという当たり前のことにつたくさん発見がありました。

血圧の上が80台90台を行つたり来たりしていたのに、100を超えるようになりました。指先に暖かさが戻つてきました。ウェストがくびれ、肌色はほのかな桜色に。歩けば歩くほど、心身が軽くなります。大きなステージをライトを浴びて歩く楽しさも知りました。ウォーキングを知れば知るほど奥深さに惹かれ、この素晴らしい素晴らしさを多くの方にも知つて頂きたいと思うようになりました。

- \* 忙しい方でもできる上質なウォーキングを通して、健康的なライフスタイルをサポート
- \* 美しい坐作進退を通して、その人の持つ内面の魅力を引き出し磨き上げるお手伝い
- \* 寝たきり防止の活力寿命延伸活動と女性はいくつになつてもハイヒールを履きこなせる身体つくりの推進
- \* 歩育を通して、知的感覚、美的情緒を育てる活動

その人のライフスタイルに合うようウォーキングをコーディネートすることで受講生の皆様からは、「心も体も軽くなる!」と言つていただいたり、歩くほど、笑顔が増えていったり・・・男性はかつこよく、女性はどんどんきれいになつていくこと。そんな様子を見ていると、幸せな気持ちになります。

そして、私自身もステージに立ち、歩いているときも幸せです。大学生になつた娘とステージを歩いたことは素敵な想い出。

あんなことがしたいこんなことがしたいそんなことを思つていると、そのような出会いがあり、イベントやセミナーを開く場所をご紹介くださるクライアントさんや受講生さんがいます。

出会いというのは不思議です。偶然ではなく必然でやつてくるものなのでしょうか。

私は、自分をアピールするのが苦手です。どちらかというと受け身で、一步を踏み出せないところがあります。でも、そんな私を見て、前に押し出してくれる人たちがいて、やりたいことができているように思います。そして、この今までの出会いのすべてに心から感謝をしています。

## ウォーキング概論

ウォーキングで大切なことは、どれだけ歩くではなく、どんな歩き方をするのかということです。

ウォーキングは、歩くという行為は共通ですが、ウォーカーの歩く目的や歩く動機は様々です。



私は、ウォーキングを楽しんで続けて頂く為に、おひとりおひとりの目的や動機に合つたウォーキングスタイルを提案しコーディネートしています。

ウォーキング（以下W）はその目的、場所、装備によって、タイプ別に分類されます。

- \* スポーツW：歩くことそのものが目的で自己実現を楽しむ
- \* レジャリーW：無理をせず気楽に楽しむ
- \* ヘルスW：脚力強化や循環器系の強化、ダイエットなど健康が目的
- \* ツーリズムW：観光や大会参加が目的
- \* エコ・教育W：自然・環境・文化など世界で起こっている様々な問題について現地に足を運び学びながら楽しむ
- \* アクティブラW：Wをレクリエーションスポーツととらえ、行動的で積極的な人生観を持ち、かつ健康つくりも
- \* ナチュラルW：自然や山里、公園、水辺、森林、野鳥観察など、野外を歩く
- \* タウンW：ショッピングやビジネスで街中を颯爽と歩く
- \* エレガントW：百貨店、ホテル、パーティ会場などをハイヒールを履いてエレガントに歩く
- \* モデルW：デザイナーさんが作った洋服の美しさを最大限に引き出すウォーキング

\* ビューティW：一般的の男女が、どんな場所でも美しさを追求して歩く  
\* ビジネスW：忙しくて運動の時間がとれない男女が仕事中に筋力を鍛えながら歩く

その他、ハイキング、登山、速歩、パワーW、また、スキーストックを使うノルディックW、ダンベルを持つてのダンベルWがあります。

### エイジングとヘルススポーツ

メタボリックシンдро́мは、食生活や食事時間の乱れやスポーツ離れから引き起こされているとみられています。

加齢に伴い運動やスポーツから遠ざかるという見方が社会一般的のようですが、30代40代の働き盛りの世代が一番運動時間が少なく、自分の時間を持てるようになる50歳以上のシニア層からは運動人口が増えています。その反面、定期的に運動をしないシニア層も増え、「運動・スポーツ実施率の2極」が進んでいます。また、これは万国に共通して見られる傾向です。

国内外においても、健康の維持・改善・向上を目的とした身体活動増進に関する様々な取り組みが精力的に実施展開されています。各国でも、国家プロジェクトとして位置付けられ、日本でも「スポーツ振興基本計画」や「健康日本21」の政策の中で、定期的スポーツ実施率や運動習慣者率を高めていこうとする長期目標が掲げられ、健康づくりに必要な実施頻度や時間を重視した実施人口を高めようとしています。

2006年の50歳以上人口の実施率が1%以上の運動スポーツの種類を取り上げてみると、21種類あげられます。ウォーキング・散歩は、ゲートボール、ハイキング、ゴルフについて上位を占め、成人実施者に占めるシニア層の割合は、58.0%と人気があります。

世界的に見ても熟年者を対象としたヘルススポーツ振興がなされています。特に欧米諸国やオセアニア諸国は、熟年層を対象とした身体活動プログラムの開発の先進国として全國レベル・地域レベル・商業公共の両ベースで精力的に振興事業が展開されてきました。啓発・教育キャンペーン、地域サポート育成、健康関連サービスの3事業が注力され、世界各国でモデル事業として広がりをみせてています。

## ウォーキングの健康効果

まず、ウォーキングは全身運動ですので、古びた血管を生き返らせます。

特に上質なウォーキングフォームを心がけると、運動の強さが増し、筋肉を構成する細胞（筋線維）がたくさん活動するので、たくさんの酸素を筋線維へ送り込まなければなりません。酸素は血液中のヘモグロビンと結びつき、体中を運搬されるので、酸素の利用が増加し、血液の流れが良くなります。

このように、血管の中を流れる血液は、身体を構成するすべての細胞へ生きていくために必要な栄養素と酸素を供給します。

また、血中の善玉コレステロールを増やす働きがあるので、動脈硬化の予防もできます。食生活の乱れや運動離れから成長期や若年層のドロドロ血も増加していますので、早いうちから上質なウォーキングを意識することをお勧めします。

2つ目は、認知症の予防です。私たちの身体は60兆個の細胞でできています、日々、生まれ変わっています。でも、脳細胞だけは例外です。脳内出血によって起こることを除けば

ば、突然発症するのではなく、加齢とともに次第に脳細胞に変化が生じ深刻な状態に陥ります。

一般的に、老化に伴つて脳の血流量は減少し、酸素の供給量が減り、認知能力の低下につながります。

ウォーキングは、老化による血行障害を防ぎ、脳への酸素供給を保つのに役立ちます。

適度な量の酸素が脳に供給されることは、脳の神経細胞に生命活動のエネルギーをもたらすグルコース代謝だけでなく、ドーパミン、ノルエピネフリン、セロトニンなどの神経伝達物質の合成や分解にとって必要不可欠です。

そしてこれが、認知能力を支えるものと考えられています。

その他、メタボリックシンドロームの予防と改善や足腰を強化する効果も期待できますので、肥満や老化防止に役立ちます。

## ウォーキングでリフレッシュ

人は、感情の動物ともいわれています。ストレスを起す原因としては、物理的・化学的・肉体的・心理的・社会的要因が挙げられます。ストレスは、精神的要因でありながら、身体的機能にも影響を与え、健全な生活を脅かす存在にもなりえます。ストレスは、緊張感・注意力が増し、新たなエネルギーを生みだすというプラス方向にも働きますが、過度のストレッサー因子によつて刺激を受けると、適応障害症候群を発生することになります。

また、ストレスを受けやすい性格傾向があります。生活習慣危険傾向、消極傾向、漂流傾向、焦燥傾向、神経質傾向、孤高傾向の6つです。40歳からの中年期は、人生のターニングポイントを迎え、気力と体力の衰えから健康への不安を感じたり、地位や名誉・将来性がついてくる反面、社会の変化が激しくいため、確固たる信念や自信につながらず、それが心身の不健康につながつたりするケースもあります。

どんなに社会が変わろうとも個人と個人の人間関係でストレスを感じても健康なライフスタイルを維持するために、食事・睡眠・労働・休養・運動の基本生活の習慣を心がけることが大切です。この運動として、ウォーキングがストレス解消に役立っています。日常と異なる景観に巡りあつたり、水の音や鳥のさえずりを聴くなど、五感に触れることでリラックスできます。仲間と一緒に歩くことでコミュニケーションができ、価値観など共有することで心の安らぎや楽しさを感じます。

ストレスに対応するのは最終的には自分自身の意思ですが、歩いていると、美的感覚や美的情緒が生まれ、悩んでいることもどうでもよくなります。それもウォーキングの魅力のひとつです。

## オプティマムヘルスウォーキング



オプティマムヘルスウォーキングとは、その年代で創りうる最高の健康状態と若々しさを実現するためのウォーキングとして名づけました。

2006年厚生労働省は、「健康日本21」を発表し、運動による健康促進活動を推進することを明確にしました。また、2008年には生活習慣病減少を目指し「特定健査・特定保健指導」が実施されており、41～74歳の国民が対象となりました。ウォーキングは、研究により運動機能と身体運動の関係が明らかにされ、身体と心の健康に有益であることが立証されています。

そこで生まれたのが「ヘルスウォーキング」という分野です。日本人の平均寿命は、男性約79歳、女性約86歳ですが、健康寿命となるとどうでしょうか。男性は72歳、女性は76歳となります。生きている限り、自分の足で歩き、健康で若々しくいたいと思うのが、私たちの素直な気持ちではないでしょうか。そのためにも生活習慣病やメタボリックシンドrome対策として、いつでもどこでも思い立ったときに実行できるオペティマムヘルスウォーキングを是非とも広げていきたいと思っています。

ウォーキングは有酸素運動として5つの機能を有します。①心肺機能の向上②筋力・持久力の向上③生活習慣病の予防④ストレス解消⑤脳の活性化です。

「老化は脚から」と言われます。食べ物に気をつけて内臓が健康でも、筋力が衰えると思つてもいい場所でつまずいたり転んだりということが発生します。これは、筋肉の3

分の2が下半身に集中しているにもかかわらず、私たちは下半身の筋肉をほとんど使つていませんからです。これらの筋肉を鍛えるためにウォーキングは最適です。転んで骨折してそのまま寝たきりにということだけは避けたいと強く思います。

## オプティマムビューティウォーキング

ウォーキングの効果はたくさん述べてきました。健康のためのウォーキングは、実は美容にも良いということはすでにお分かり頂いたと思います。

血行が良くなり筋肉を正しく動かすることで、肌が美しくなり、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップとお肉が本来あるべき場所に戻ります。

では、オプティマムビューティウォーキングとは何か。顔に表情があるのと同じように、脚や手にも表情があり、それを美しく表現することが、オプティマムビューティウォーキングになります。

モデルウォーキングは、洋服を美しく魅せるウォーキングなのに對し、オプティマムビューティウォーキングは、その年齢で創りうる最高の美しさを追求することを目的として名づけました

美しさは、お金で買える時代になりました。でも、肌が美しい、スタイルが良い、洋服が美しくコーディネートされているだけでは、眞の美しさは生まれません。その服を着てどう動いたかという坐作進退が、その人の内面の美しさを湧き上がらせます。加齢とともに肉体は減んでいきます。でも様々な人生経験から精神は深みを増していくのです。

その人生経験から得たファッショングセンス・姿勢・歩き・身振り・手振りがひとつになつてはじめて、内面の深さがオーラとなり現れる、私はそう信じて、これからも精進していきたいと思っています。



### \* 上質な姿勢づくり

姿勢の悪さは、骨格が歪み→筋肉が疲れ→血流が悪くなり→コリが発生し→痛みに変わり→気分がすぐれなくなり→慢性的な心身の不調の連鎖に繋がります。

#### ・足裏のトライアングル

姿勢の基本は、足裏からはじめます。まずは、何も考えずに立つてみて下さい。

「かかとがついていますか?」「親指がついていますか?」「小指がついていますか?」この3点を結んだのが足裏のトライアングルです。まずはこの3点を床にしっかりとつけて立つて下さい。

足元を見て下さい。きつちりと両足を揃えて立つて下さい。

#### One point

ハイヒールの場合は、足の親指の付け根を中心に足裏全体に体重を乗せるイメージで立ちます。

### ・お尻の穴をキュッとしめて立つ

一見、美しく立つて見えるような姿勢でも、お尻の穴に力を入れていない方がほとんどです。お尻の穴をキュッとしめると、骨盤が立ってきます。このことを心がけると、洋ナシ体型やO脚の予防と改善ができます。また、立っているだけでも下半身の筋力強化につながります。

#### One point

サイドの洋服の縫い目が、まっすぐになつていると、骨盤が立つている証拠。

### ・背骨を伸ばして風を通す

おへそから3～4センチ下にある丹田。それをグググっと真上に引き上げましょう。わからない方は、息を吸つてみる。もしくは、両手をあげて脇腹を伸ばし、静かに手をおろします。脇腹が伸びて、横から見ると体が薄くなっている状態がベストです。丹田を真上に上げるのと一緒に、あごが上がつている人、黒眼が上がつている人、肩が上がつている人は静かに下ろしてください。

### ・背中のトライアングル

肩甲骨を集めて腰中央に落とします。こうすることで、自然と姿勢が良くなります。その上、身体の中心部には1本線が入っているのに、自然と肩の力が抜け、首も長く見えるので美しい上半身が完成します。

### One point

サイドの洋服の縫い目に中指がくるように手を下します。より美しく見せたい時は、肩甲骨をもう少し集めて、親指が洋服の縫い目にくるように手をおろしてください。

### ・目線はまっすぐにホワツと前を見る

あごは上げ過ぎず引き過ぎず、まっすぐ前を向いたら出来上がり。

### One point

あごを上げ過ぎると、口角が下がつて不服そうな印象や偉そうにも見えてしまうので要注意。また、顎を引き過ぎると、二重あごや首にしわや影ができ暗く見えます。目の下にも影ができる老けた印象になります。

・ 1本線上を少し外まで歩く

上質なウォーキングフォーム



まず、1本線上に外まで足を出していきます。角度は約7度。膝は伸ばしたまま着地することを忘れずに。

### One point

ハイヒールの場合は、つま先から着地の気持ちで脚長効果を出します。スニーカー、ローファー、ブーツは、かかとから着地します。また、男性は、スニツ姿の時は、かかととかかとの間を約5～10センチあけて踵から着地するとかっこよく見えます。

#### ・脚は太ももから上げることを意識して

日本人は着物を着て過ごしていましたので、膝で歩く習慣があります。下半身をしつかり意識して使うためにも脚は太ももから上げることを意識して出していきましょう。すると歩幅が広がります。歩幅の目安は、身長マイナス100センチです。

#### ・腕は、真後ろに引く

腕は、肩とひじの中央に紐がついていて、誰かに後ろに引っ張られ、紐をプチッと切られる、そんな気持ちで真後ろに振ることを意識してください。健康を重視する場合は、み

ぞおちあたりで両手を軽くグーにして、後ろにふると、肩周りの血流がアップして、肩こりや背中のエクササイズにつながります。

### One point

腕を前に振ると、キュートな印象になります。逆に後ろに引くことを意識すると、エレガントで美しい印象になります。

#### ・ 目線は身長の5~6倍先を見る

目線は、身長の5~6倍先を見て歩きます。目線がきつくならないように、ホワ~っと前を見ましょう。

#### ・ 地面を踏みしめて歩く

歩くときは、地面を指の付け根と指でかくように前に進んでいきます。体を送り出すとき、前に進むけれど、後ろ足のかかとのベクトルは地面へ。膝から上は上へのベクトルが働きます。すると、ふくらはぎがピンと伸びふくらはぎでポンプ運動がおこります。心臓から流れてきた血液が静脈を通って心臓に返されます。歩くことはこの繰り返しですので、血液循環がよくなり、冷え症の予防と改善、肌色もほのかにピンク色で美しくなります。

ハイヒールで上質な歩きを行うと、足首からふくらはぎまでが長くなり美脚効果が得られます。

#### ・足の甲に膝を乗せて歩く

仕上げは、脚の甲に膝を乗せて歩きます。上質な歩きは前重心です。前足が着地するとき、骨盤と骨盤の上に頭を乗せて歩くイメージで静かに足を下します。これは、上級者でないとなかなか難しいですが、これができるようになると、健康面はもちろんのこと、美容にもよくボディラインが整い着こなしがアップします。体の中心にまっすぐな芯ができる状態ですので、身体への負担は少なく、風も光も味方につけて歩くことができます。洋服のドレープが美しく揺れ、トータルでの美しさが実現します。

#### ・消化吸収排泄機能アップ

上質なウォーキングが完成したとき、右足が1本線上に出ると、右手が真後ろに引かれます。左手も同じように、左右繰り返されます。この時、ウエスト周りに軽いひねり運動が加わりますので、消化吸収排泄機能がよくなります。また、上質なウォーキングは、上半身は上へのベクトル、下半身は地面を踏みしめますので下へのベクトルが働きます。す

ると、ウエスト回りが上下に引っ張られますので、女性はいくつになつてもくびれたウエストラインを創り上げることができます。

## 坐作進退

### 3つの表情でより美しく

美しい表情は3か所で表現し、その人らしさが創られます。

年を重ねることは悪いことばかりでなく、たくさんの人生経験から表情や表現に深みが増していくものです。

人は色々な面を持つています。どの面を出していくのも自分次第。自分らしさを創るための表情つくりの基本をご紹介します。

### ・4つの笑顔つくり

お顔の表情といえば笑顔。笑顔の素敵な女性は相乗効果を生みます。あなたは笑顔のつもり・・・になつていませんか。

### 上品スマイル

唇を軽く合わせて、口角と目じりを近づけます。これだけで上品に微笑んでいるように見えます。

### ナチュラルスマイル

上の歯を左右3本、計6本見せるナチュラルスマイル。このスマイルをマスターすれば、いつでも微笑んでいるように見えます。

### 愛嬌スマイル

上の歯を左右4本、計8本見せる笑顔は、親しみやすく愛嬌のある女性。愛される女性になります。

### オープスマイル

愛嬌スマイルで口を開けて笑うスマイル。元気でオープンなイメージになります。

年齢とともに、お顔の筋肉が衰えたり、凝り固またりします。しわを作りたくないから笑わないなんて方もいますが、それはもつたないこと。無表情な能面のような表情で

いると幸せを逃してしまいます。ハリウッド女優のようにいろんな表情が生み出されるととても魅力的です。

### エアもしもしで手を優雅に魅せる

女性らしさは手の動きで表現します。

スマートフォンを出して、「もしもし」とお話しする真似をしてみてください。反対の手でスマートフォンを抜き取った耳元にある手が、女性の美しさを創りだしています。その手を胸元、ウエスト、腰、下におろすなど、身体に添わせるように動かします。指先にオーラが宿ったように、とても魅力的な手のしぐさが完成します。

### 映画女優のような憧れ足運び

美しさは60年代の映画女優をお手本にとよく言われますが、オードリー・ヘップバーンを筆頭にその美しさにうつとりしてしまう女優さんがたくさん。そんな中、今年上映されたツーリストのアンジエリーナジョリーの歩く姿もまた魅力的でした。タイトスカートでセクシーに歩く姿、パンツスタイルで颯爽と歩く姿、イブニングドレスで優雅に歩く姿には圧巻です。

脚を出すときは、膝と膝を合わせて、お尻から脚を持ち上げます。この時、足先は、下を向いていること。そして、つま先をスライドさせるように、普段より5センチ前にやさしく着地させます。

これは、テクニーエというより、まずはバランス感覚と筋力が必要です。美しく魅せるには、とても日常が大切だと気付かされる瞬間もあります。忘れないお尻の穴をキユツと占めて、内側の筋力を鍛えることの大切さを実感します。

筋力が程良くある身体は代謝が良いので太りません。だからこそ永久に美しくが実現するのです。





## おわりに

今年5月末、私を育ててくれた祖母が、10年間の寝たきりの上、永眠いたしました。大切に育ててくれたのに、私は何の恩返しもできませんでした。お通夜、お線香とろうそくを絶やさないよう祖母のそばに一晩中いました。いろんな思い出を振り返ると、涙が止まりませんでした。

ミスユニバースにチャレンジすることを望んでいた祖母のことを思い出し、ウォーキング受講生さんが勧めてくれていたミセス日本グランプリに応募することを決めました。

社会貢献親善大使としての活動。健康的で知性と美しさを兼ね備えたミセスが対象だと書かれているのを見て、祖母に育ててもらった恩返しという気持ちを込めチャレンジしました。

大会では、祖母がいつも言っていたことのすべてを表現しました。グランプリをいただいいたことを祖母にも報告、きっと喜んでいてくれることと思います。

祖母の死化粧は、丁寧にスキンケアを続けていたため、キメが整のったなめらかで白い肌に赤い紅が榮え、大和撫子として、97年間生き抜いた強さとあたたかさがにじみ出ていてとても美しかったです。顔にはその人の生き方が出ると言いますがその通りだと思いました。

そして、私は、多くを与えていただいたお陰で、今、とても幸せな人生を歩んでいます。これからも、一人でも多くの皆様にウォーキングを通して、元気！キレイ！自然体！をお届けできるよう活動を行っていきます。

この度は、このような機会を与えてくださった事務局長の小野寺氏、ミセス日本グランプリに携わったすべての皆様方に深く感謝を致します。ありがとうございました。

