

2013年度京都文教大学人間学研究所主催ワークショップ

「京都文教“指月スタイル”ウォーキング・セミナー」

講師：三浦さやか（「神戸美人塾」主宰）

開講日時：2013年5月29日（水）・6月1日（土）

会 場：京都文教大学 西体育館、サロン・ド・パドマ

【趣旨説明（編集部・記）】

本イベントは、依田博所長が人間学研究所における2年間の研究活動計画として掲げた「人間の性、育児、歩行、教育」という4つの領域のひとつである、「人類にとっての直立二足歩行の意味」というテーマに基づき企画されたものです。「歩く姿の美しい学生が日本一多い大学を目指したい」という思いのもと、本学学生を対象としたワークショップとして「美しく、正しく歩く」ことを習得する2日間のセミナーを実施しました。本研究所所員の長崎励朗先生（総合社会学科専任講師）のコーディネートにより、このワークショップの趣旨にご賛同いただき、講師を務めていただいた「神戸美人塾」主宰の三浦さやか先生からは、正しい姿勢を支える体づくりから始まり、着席姿勢やお辞儀といった所作や、胸を張り自信を持って歩き続けるための意識づくりの重要性など、「正しい姿勢、美しい歩き姿」をめぐる幅広い観点からの実践的な講習をしていただきました。

以下に続く本稿は、セミナーでの講習内容を広く本学学生に還元したく、改めて三浦先生にウォーキングの講習内容や補足説明を誌上で解説していただいたものです。

なお、本イベントの実施・準備等に当たっては本学の「ヒューマン・パフォーマンス」、「身体調節論」等の科目を担当されている長野真弓先生（教育福祉心理学科准教授）のご協力を賜りました。この場を借りて御礼申し上げます。

良い姿勢・正しい歩き方とは何か。

姿勢が悪いと指摘をされた経験がある人や、ふとした瞬間に鏡に映った自分の姿を見て、姿勢の悪さに驚いたなどの経験がある人は少なくない。しかしどのような姿勢が良く、またどのように歩くと良いのかを明確に説明できる人は多くはないのではないだろうか。ただ何気なく保つことの多い姿勢であるが、それは見た目を左右するばかりではなく、身体健康や、精神にも影響を及ぼす重要な事柄である。今回のセミナーではその姿勢の重要性に気づき、正しい知識を得ていただくと同時に、それらが見た目（印象）に関わるという観点から、就職活動を視野に入れ、立ち振る舞いを練習していただいた。

1. 第1回セミナー

I 体のしくみ

まず初めに、体のしくみについてレクチャーを行った。

これは、姿勢は骨と筋肉を正しく使うことよって作られるという前提に基づき、それらの形やしくみを理解し、イメージしやすくするためである。

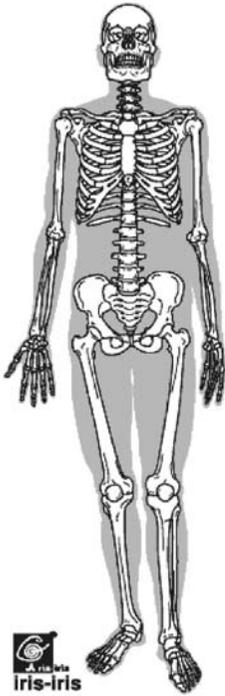
i 体幹と四肢

人の正しい姿勢は、骨格が本来の形を保って直立し、筋肉がそれを支えている状態で成し得ることができる。

体は大きく「体幹」つまり頭部・頸部・胸部・腹部・骨盤と「四肢」つまり手・脚に分けられる。「立つ」という動作をイメージした時、真っ先に思いつく場所は脚であるが、実際には、体幹

を含め全身が直立している状態を意味するものであり、「体幹をまっすぐに立てる」ことが姿勢の要件であるといえる。

ii 体幹部の姿勢について

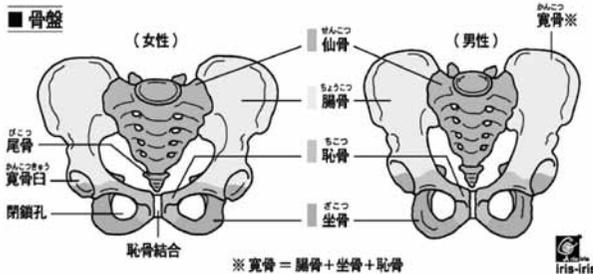


そこで、まずは体幹を中心に体を見ていきたい。

体幹を主に支えている骨は「骨盤と脊柱」である。

骨盤は、腸骨・坐骨・恥骨からなる左右の寛骨が結合して形成されている。前部は左右の恥骨部分が結合（恥骨結合）しており、後部は腸骨が脊柱下部の骨である「仙骨」と結合（仙腸関節）している。

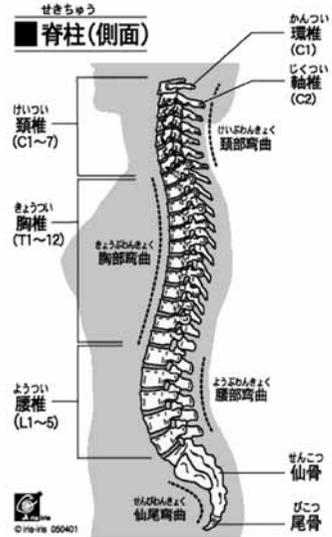
「仙骨」とは、逆三角形の形をした、手のひらぐらいの大きさの骨であるが、これは脊柱のはじまりの骨であり、脊柱を支える土台の役割を担っている。つまり、それと結合する骨盤自体も、脊柱ひいては体幹の土台だと言えることができる。



脊柱は椎骨という細い骨が26個積み重なり形成されており、正面から見るとまっすぐ、横から見ると首の部分が緩やかに前に湾曲し（頸部湾曲）、続く背中部分が後ろに湾曲し（胸部

湾曲）、腰の部分が再び前に湾曲（腰部湾曲）するなだらかなS字型になっている。

脊柱はこの適切なカーブを保ちながら頭蓋骨を支え、胸部・腹部を保っている。



このように体幹においては、言わば「骨盤が土台・脊柱が柱」となって体幹全体を支えている。

それでは、骨盤と脊柱の正しい位置はどこであろうか。

正しい骨盤位置は、正面から見ると左右の上前腸骨棘つまり腰骨の一番高い場所を結んだラインが床と並行で、横から見ると上前腸骨棘と恥骨を結んだラインが床と垂直となる位置である。つまり、左右の腰骨の高さが同じで、反ったり前傾したりせず、真っ直ぐ立てた状態が正しい位置である。脊柱は正しい骨盤位置からおよそ手のひら一枚分の腰部湾曲・胸部湾曲・頭部湾曲を保ち直立している状態が正しい位置となる。

iii 体幹部以外の姿勢について

次に体幹以外の部分を見てみる。

脚は股関節から大腿骨が伸び、膝関節へと連なる。膝より下は頸骨と腓骨が並行して並び、足へと繋がっている。足は立った時に体全身を

支える役割を担っており、大きな重圧がかかる部分である。よって余分な負担をかけないために、できるだけ骨に従って立つことが望まれる。つまり、頸骨真下にある距骨（くるぶし）とその下の踵の骨あたりに最もウエイトを置いて立つことが理想である。

また、肩甲骨の位置も姿勢にとっては重要な要素となる。例えば肩甲骨が前に出ると、背中が丸まり猫背になるし、高さに左右差があると、肩の高さにも違いが生じる。肩甲骨は左右の高さを同じにして、中央にやや寄せるように保つとよい。

iv 正しい姿勢

ここで改めて全身を見ていきたい。

繰り返しになるが、正しい姿勢は、骨が正しい位置に収まり、筋肉がそれを支えている状態で成し得ることができる。

今まで見てきたように、姿勢を支えている骨や関節は、おおまかには足元から頸骨・腓骨、膝関節、大腿骨、骨盤、脊柱である。これらの骨を立たせんとサポートする筋肉は足元から腓腹筋・ひらめ筋・大腿四頭筋・大臀筋・大腰筋・脊柱起立筋・僧帽筋・胸鎖乳突筋などであるが、これら姿勢を保つ筋肉を抗重力筋という。

それでは、どのようにしてご自分の骨が正しい位置にあるかを見ればよいであろうか。

それはいくつかの位置がライン上にあるかを見るとよい。

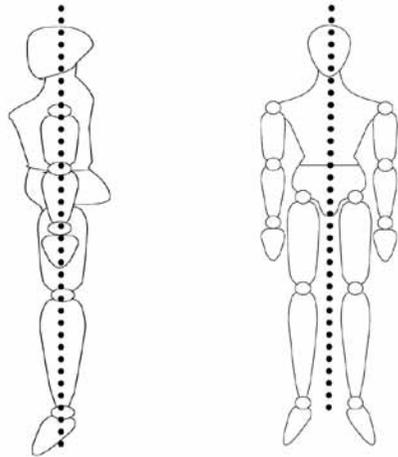
○横から見たとき

耳・肩峰・大転子（大腿骨外側の出っ張り）・膝関節・外くるぶしの少し前と結ぶ直線が一直線となる。

○正面から見たとき

鼻・胸の間・臍・膝の内側と内くるぶしを結ぶ直線が一直線となる。

仮に、これらのうちのどこかが一直線上から離れた場合、姿勢は変形する。とりわけ骨盤部分のずれは体の土台の変形となるため、各所に影響を及ぼし深刻な姿勢変形となる。



例えば骨盤が前傾した場合、腰椎が大きく湾曲する（腰椎前弯）。腰椎の湾曲が大きくなると、それに伴って胸部が反る、首が前に出るなどの変形が生じる。

また骨盤が後傾した場合は、脊柱の腰部から胸部にかけて全体が大きく湾曲する。（脊柱後弯）それに伴って、肩や頭部が前に出るなどし、いわゆる猫背姿勢となる。

また、骨盤の位置は正常だが、脊柱が適切な湾曲を持たず、硬直しているような姿勢も見られる。フラットバックと呼ばれこれも正常ではない姿勢である。

さらに骨盤の左右の高さに違いができると、上半身に歪みが発生し、肩の高さに違いができたり、首をかしげたような姿勢になることもある。

歪みのある姿勢は、歪み部分にストレスがかかり、凝りが発生したり、血流が悪くなる可能性がある。更にその姿勢を長年続けていると、頭痛や腰痛などを感じるようになったり、さまざまな病気に発展する可能性もあり非常に危険である。

良い姿勢を作るにあたっては、骨を正しい位置に置いた上で、それを維持するために先に述べた抗重力筋を鍛えることが重要である。

セミナーにおいても、参加者に二人一組のペアになっていただき、お互いの姿勢をチェックしていただいた。



ご自分の歪みについて自覚している参加者は少なく、指摘を受けて初めて気づいたという人も多かったが、ずれを少し直すだけで見た目の印象が大きく変わることに興味を持っていただけたのは大きな収穫であった。

II 姿勢作り

ここからは実際にご自分の体に於いて、骨の位置を正し、それをサポートする筋肉をつける作業に入っていく。

i ストレッチ

ストレッチはご自分の状態を知るための有効な手段である。ストレッチを行うと、例えば左右の股関節の開き具合に違いがあることや、筋肉の硬さなどに気づくことができる。ご自分の状態を自覚したうえで、動きにくい部分をケアするようにしたい。

セミナーでは以下のようなストレッチを行った。

①大臀筋・広背筋・僧帽筋を伸ばすストレッチ

- 1 仰向けに寝転び右膝を抱える。
 - 2 息を吸いながら右膝を胸に寄せる。息を吐きながら緩める。(3回)
 - 3 右膝を90度に曲げた状態で体の左側に倒す。右腕を横に伸ばし、大きな呼吸を繰り返す。(息を吐いた時に体が弛緩し、伸びることを感じる)
 - 4 腕を斜め上に、足を斜め下に伸ばし、体を斜め方向に伸ばす。
- 左脚も同様に行う。



②腹圧を高め、背中を伸ばすストレッチ

- 1 仰向けに寝転び、両膝を立て、足を腰幅ぐらいに広げる。腕を頭上に上げ、伸ばす。
- 2 息を吸いながらお尻と背中を持ち上げる。
- 3 息を吐きながら、脊柱を上から一つ一つ地面に着けていくイメージで、ゆっくり下す。
- 4 仙骨まで下したらリラックスをする。



③股関節周辺のストレッチ

- 1 膝を立てて座った状態から、一方の足をもう一方の脚の膝の上にかけて、膝を横に倒す。

- 2 息を吸いながら背筋を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒す。(3回)
- 3 反対側も同様に行う。



セミナーでは、その他肩甲骨や首回し、首筋や背中ストレッチを行った。



続いて、ご自分の歩く姿勢を知っていただくために、参加者の歩く姿を撮影し、それを確認した。体を左右に大きく振っていたり、体が上下したり、下を向いてトボトボと歩いているご自分の歩き方の癖を発見し、大変驚いた様子の

参加者が多かった。

ご自分の歩き方を自覚していただいた後、正しい姿勢作りに取り組んだ。

ii 正しい姿勢作り

姿勢は足元から頭部にかけて作っていく。
ポイントとなる部分は以下の5か所である。

①足の裏

足の裏は踵の骨にウエイトをかけて立ち、親指の付け根(拇指球)小指の付け根(小指球)をしっかり床に下し、3点でバランスをとるように心がける。

②膝

膝はしっかり伸ばす。

膝関節は無意識に曲がっていることがある。曲がった膝関節には過度な負担がかかり、痛みを伴う危険性がある。日頃から膝関節はしっかり伸ばすよう気をつけたい。

③骨盤

骨盤を立てるようにする。

臍のやや下(丹田)に力を入れ、お腹を凹ませるようにすると、骨盤が立ちやすい。立てた骨盤は、くるぶし少し前の真上あたりの位置に置く。

④脊柱

脊柱を伸ばし、肩甲骨を背中の内側にやや寄せる。

⑤首

首をしっかり伸ばし、顎を軽く引き、耳の位置が肩峰の真上になるようにする。

この5か所のうち特に③骨盤の部分の習得が難しく、また重要であるため、セミナーでは、お腹を凹ませながら骨盤を立て、それをくるぶしの少し前の真上の位置に持ってこられるよう何度も練習を行った。



この姿勢を作ること自体が抗重力筋を鍛えることになる。日頃においては、この姿勢を幾度も繰り返すことが必要である。慣れないうちは、この姿勢が非常に不自然に感じるが、本来はこれが最もバランスのよい位置であるから、繰り返すうちに体がそれに慣れ、さらに心地よく感じるようになってくる。また繰り返すことにより抗重力筋も発達するため、徐々に楽により姿勢が作れるようになる。

姿勢をチェックする手段として、壁を使った方法も大変有効である。

両足をそろえ、踵を軽く壁につける。続いてお尻、肩、頭を壁につけて立つ。

腰部分に手を入れ、反り具合をチェックする。

適当な隙間は、手のひら1枚が入るぐらいの大きさである。それ以上に開いている場合は、骨盤が前傾し、腰椎の弯曲が強くなっていると考えられるため、骨盤を立て、背筋を伸ばすようにして修正する。



Ⅲ 正しい歩き方

正しい姿勢が習得できた後は、正しい歩き方を学んでいただいた。

正しい姿勢で歩くと、抗重力筋が鍛えられることはもちろん、それまで歩行時に膝や股関節にかかっていた負担が大幅に軽減する。

正しい歩き方は以下の順序で行う。(右脚から歩く場合)

- ①臍のやや下あたり(丹田)に力を入れ、骨盤を立てた状態で右脚を浮かす。
 - ②体をまっすぐに保ちながら、右脚を前に出す。
 - ③右脚は踵から着地。左脚で体を前に押し出す。
 - ④体をまっすぐに保ちながら左脚を前に出す。踵から着地する。
- (繰り返す)



この際の注意点は以下である。

- 出した足は踵から着地し、送る足は拇指球あたりで地面を押し、離地すること。
- 着地の際に膝を伸ばすこと。
- 腕は肩甲骨から振るようイメージをし、二の腕を後ろに引くように振ること。
- 首筋を伸ばし、下を向かないこと。
- 内股や外股にならず、つま先がまっすぐ前を向くようにすること。

歩行は一方の脚で体重を支持し、もう一方の脚を出すことの繰り返しである。腹筋や股関節・膝周囲の筋肉が発達していなければ、片脚での体重支持の際にバランスを崩しやすい。よってそれらの筋肉を鍛えることが、歩行の安定につながる。セミナーでは膝上げトレーニングを行い、筋肉を意識していただいた後、正しい歩き方をくり返し練習していただいた。



セミナーでは最後に、一定のテンポで歩くりズムウォーキングにも挑戦していただいた。

このウォーキングは第二回セミナーの、ご自

分を魅せるウォーキングにつなげる目的である。



参加者のほとんどが、しっかり姿勢を保ち、膝を伸ばして歩くことができ、成果を感じることができた。

2. 第二回セミナー

第二回のセミナーは就職活動を視野に入れ、女性参加者にはスカートとパンプス等ヒールのある靴を、男性参加者にはジャケットと革靴を着用の上、出席していただいた。

I 靴を履いた状態での姿勢作り

女性がヒールのある靴を履くと姿勢が悪くなることが多い。その主な原因は、重心が前にずれるためである。つまり踵が上がり、前のめりの体勢になるため、体はそれを補おうとし、膝や腰が曲がり、姿勢が悪くなる。そのためヒールを履いて立つ際には、まず「足の裏のバランス」に注意する必要がある。

前に述べた通り、足の裏は踵の骨・拇指球・小指球でバランスを取ることが望ましい。しかしヒールのある靴は、接地しているつま先あたりにほとんどの体重がかかりやすく、3点のバランスを意識することは難しい。そこで土踏まずあたりに重心の意識をもっていき、拇指球と土踏まずあたりでバランスを取るようにすると、前のめりの体勢になるのを防ぐことができる。

セミナーにおいても、この足の裏の感覚を習得していただくため、まずは片足立ちで体を支えられるように練習を行い、足の裏のバランス

感覚を養っていただいた。

続いて姿勢作りを行った。方法は第一回セミナーで行った素足での姿勢作りと同じ要領である。膝・骨盤・脊柱・首を意識し、正しい姿勢を作っていく。



一方、男性の革靴（ヒールのない靴）の立ち方は、素足の状態とほぼ変わらず作ることができる。足は踵の骨・拇指球・小指球を意識して立ち、同じように体をまっすぐ立てていくとよい。

話が体のことから逸れるが、ジャケットを着用する際に注意したい事柄がある。ジャケットは肩に合わせて着用するものであるから、肩が前に入るなど猫背になった場合、ジャケットが体から外れてしまったり背中部分が伸びたりして、姿勢の悪さを強調してしまう。よってジャケットは特に、胸を開き、肩甲骨を背中の中央にやや寄せ、背筋を伸ばして着用するようになりたい。

II ヒールを履いて歩く

正しい姿勢が習得できた後、正しい歩き方を学んでいただいた。靴は、そのヒールの高さや形状によって歩き方が異なる。たとえばピンヒールのようにヒールが高く、また踵が不安定な靴は、足の甲を伸ばし、つま先部分から着地をするようにする。また、一般的に6センチ以下のヒールで踵部分がクスエア型など十分安定している靴は、素足のウォーキング同様、踵から着地しても構わない。ただし、靴の裏が見える

ほどつま先を上げるとカジュアルな印象を与えてしまうので、状況やファッションに合わせて歩き方を気にするようにしたい。

セミナーでは6センチ以下の安定感があるヒールで参加された方がほとんどであり、また、おそらく多くの方がその形の靴を就職活動で着用されると思われるため、その靴での歩行方法をご説明させていただくことにする。

- ローヒール・安定した踵の靴を履いた時の歩き方は以下の順序で行う。（右脚から歩く場合）
- ①臍のやや下あたり（丹田）に力を入れ、骨盤を立てた状態で右脚を軽く浮かす。
 - ②左脚で体をまっすぐに保ち、右脚を前に出す。
 - ③ヒールの踵部分で着地する。左脚で体を前に押し出す。
 - ④体をまっすぐに保ちながら左脚を前に出す。踵から着地する。（繰り返す）

この際の注意事項は

- 背筋を伸ばし目線を正面に保つこと。
- 脚を前に出す際には、膝をしっかり伸ばすこと。
- 足が床から高く上がると、カジュアルな印象を与えてしまうので、できるだけ足が床から離れないようにすること。
- 腕を振り過ぎないこと。
- 内股や外股にならず、つま先がまっすぐ前を向くようにすること。



ヒールがあっても、なくても歩く際に、最も重要なのは「姿勢」である。脚の出し方や着地

の仕方を覚えても、姿勢が悪ければ台無しである。歩く際には上半身は不動だと捉え、体を左右に揺らしたり、上下に弾ませたりせず「軽くお腹を締め、体の軸つまり脊柱を腰から首までしっかり伸ばし、視線を落とさず前を向いて歩く」ことを心がけていただきたい。

セミナーでは、この習得のために「お盆もちウォーク」に挑戦していた。



これは水を張った器を乗せているお盆を持っているとイメージし、器の水をこぼさないようにしながら歩く練習である。これにより、上半身を支える筋肉を意識できるようになり、歩行が安定するようになる。同時に肩をゆるやかに下し、胸を張る姿勢が習得できるので一石二鳥である。

Ⅲ 立ち居振る舞い

姿勢や歩き方を学んだ後は、立ち居振る舞いにも挑戦していただいた。

美しく・誠実に見える立ち居振る舞いのコツは以下の5つである。

- ①体の軸をぶらさない。
- ②顎をひき、首筋を伸ばす。
- ③脇は締めすぎず・開けすぎず。卵1個を軽く挟むようなイメージで。
- ④手は体のセンターに置く。
- ⑤指・脚をそろえる。

特に、左右のどちらかの脚に重心をかけて立つ、腰を横に抜く、首を傾げるなど、体の軸が

ぶれることは、誠実とは程遠い印象を与える。またそれは体に歪みを生じさせる悪習でもあるので、しないように心がけたい。重心を安定させ、背筋・首筋をまっすぐ伸ばしておくことが何より重要である。腕や肩は力を抜き、肩が上がったり、腕が上半身にぴったりくっついたりしないようにする。講義の中ではよく「串に刺さったこんにゃく」をイメージして立つようにと説明するが、まさしくそのように軸は一本芯が通り、その左右はリラックスしている状態が美しい。

そして、なるべく手は体の中央に置くようにし、やむを得ないこと以外はなるべく両手を使って振る舞うようにする。

セミナーでは、物の受け渡し・お辞儀・椅子に座るなどについて練習をしていただいた。

i 物の受け渡しについて

物の受け渡しについて注意点は以下である。

- 必ず両手、もしくは手を添えて行う。
- 体の真ん中からまっすぐ相手に差し出す。
- 手や腕だけで差し出さず、遠い場合は体ごと前に移動し、相手に差し出すようにする。

肘を上げる（脇を開けすぎる）ことのないように心がけ、手と胸の距離がなるべく離れないようにすると、誠実な気持ちが伝わりやすい。胸は心、手は行動であると理解し、心と行動がなるべく近くなるよう心がけていただきたい。



ii お辞儀

お辞儀は正しい姿勢を作り、股関節から上半

身を真っ直ぐ立てた状態で前に倒して行く。

首だけ・腰だけ前に丸めてお辞儀をするのではなく、腰・背中・首はまっすぐ伸ばすことが重要である。



お辞儀は、伝えたい気持ちによって、角度が変わる。

日常的な挨拶に用いられる「会釈」は角度が15度程度。・お礼や丁寧な挨拶に用いられる「敬礼」は角度が30度程度。お詫びや深い敬意を伝えるときに用いられる「最敬礼」は角度が45度程度となる。一般的にビジネスの場では「敬礼」のお辞儀が使われることが多い。そのためセミナーでは、この30度のお辞儀を練習していただいた。また、ここでもそのお辞儀を例に取って手順の説明を行う。

お辞儀の手順

- ①姿勢を正し、軽く息を吸う（1秒）
- ②軽く息を吐きながら、股関節から体を前に30度ほど倒し、足元から1.5メートル先を見る（2秒）
- ③体を戻す（1秒）

お辞儀は深くすればよいというものではなく、気持ちに合わせた適切な角度がある。この角度を間違えると、相手に不愉快な印象を与えることもあるので気を付けなければならない。まずは基準となる30度のお辞儀を練習し、それよりも「浅くする」とか「深くする」というように使い分けるとよい。

iii 椅子に座る

椅子に座る場合は骨盤を立て、背筋を伸ばし、かかとが床につくように腰かける。椅子の前2／3に座るようにし、基本的には背もたれを使わないが、長時間座る場合は深く腰をかけ、背もたれを借りるように軽く寄りかかってもよい。



座るときは以下の手順で行うようにする

- ①椅子の下座側の脇に立つ
- ②上座側の足を椅子の前に出し、つづけてもう一方の足を椅子の正面に移動させ、重心を移動する
- ③椅子の前に立つ
- ④片足を引き、姿勢を崩さず座る
- ⑤足をそろえる



立つ際は以下の手順で行うようにする。

- ①片足を後ろに引く
- ②引いた足に重心をかけながら立ち上がる
- ③足をそろえる

座った時も、背筋・首筋をしっかり伸ばし、顎を軽く引き視線を真っすぐに保つ。女性は手を揃えて太もの上に。男性の場合膝の間は少し開けても構わないが、握りこぶ一つ程度にとどめるようにし、手は膝の上か太もの上に軽く置くようにする。

ここで述べたお辞儀や椅子の座り方などは、あくまでもガイドラインである。

美しい立ち居振る舞いのスタートラインは、相手に対して不快感を与えないようにと思う心配りである。自分自身の動作を丁寧に行うことは、相手を丁寧に扱っているという意思表示を

していることになる。

お辞儀や座り方などのルールのみを覚え、それを守ることにのみ注力をするのは誤りである。相手に対する心配り、また状況を読む力があれば、立ち居振る舞いは自ずと美しく洗練されたものになる。

状況に適した振る舞い、相手の気持ちに応える振る舞いを心がけていただきたい。

IV セミナーの最後に

「姿勢」や「歩く」をテーマに、2回のセミナーに渡り、話を進めてきた。

第1回セミナーでは姿勢や歩き方は骨や筋肉で作るものであるということ、さらに第2回セミナーでは、それらがご自分の印象に大きく関わることを感じていただけたのではないだろうか。

姿勢や歩き方は、いわば自分についてのプレゼンテーションを世の中に対して行っているようなものである。猫背でトボトボと歩く「自信のない人」を表現するのか、小股でせわしなく歩く「落ち着きのない人」を表現するのか、それとも背筋が伸びて、颯爽と歩く「格好の良い人」を表現するのかは自分次第、心がけ次第である。

そこでセミナーの最後に、参加者の皆さんに自分らしく歩く・歩きながら自分を表現することを楽しむという目的のもと、ステージウォーキングを楽しんでいただいた。





参加者全員が笑顔でポーズをとりながらイキイキと歩いていただくことができた。参加者がウォーキングをしながらその意味を感じていただけであれば幸いである。

行った自己プレゼンテーションの結果は、必ず周囲からの評価という形で自分に返ってくる。今日から、理想とする未来の自分を描き、それを手に入れていただきたい。「姿勢」と「歩く（立ち居振る舞い）」という手段を使えば、それは必ず可能となるはずである。

3. 軸を作るといふこと

全身の力を抜き、仰向けに横になる。自分の呼吸に集中する。すると当たり前のことであるが、体は休みなく息を吸う・吐くという行為を繰り返していること、それによって自分の生命が維持されていることに気づく。

しばらく呼吸を繰り返すと、精神が落ち着き、リラックスしてくることに気づかされる。体と心は繋がっていることが身をもって体験できる。

リラックスした状態から、深く呼吸を行いながら骨と筋肉を意識し、ストレッチを行うと、息を吐き、体が弛緩した時に体が伸びていくことに気がつく。つまりリラックスして体が緩めば可動域は広がっていくということであり、力を抜けば可能性が広がっていくことを実感する瞬間である。

親から与えてもらい育ててきた、自分固有の財産である「体」を持ち、「呼吸」によってそれを絶えることなく維持しているということ。至極当然なこと聞こえるかもしれないが、こ

れ自体が強烈な identity であり、自分自身にしか成し得ていない一大事業である。まずはそれに自信を持っていただきたい。「元気があれば何でもできる！」とはどなたかの名セリフであるが、私に言わせれば「骨と筋肉があって呼吸さえしてれば何でもできる！」である。そして、その identityこそが自分の軸である。

「もっと背が高い方が良かった」とか「脚が長くなりたい」など、コンプレックスや不満を抱え、それゆえに自信が持てないという場合もある。しかし、他人の体に移り移ることは不可能である。まずは出発点である現状の自分をしっかり見つめ、それを認めてあげていただきたい。そして徐々に体は変わっていくのである。今の自分から理想の自分が変わっていくことを求めてはいかがだろうか。

「骨は親から与えられたもの。筋肉は自分で作るもの。」である。筋肉は生活習慣やトレーニングなどで発達したり衰えたりもする。もし理想があるならば、それに向かって努力をすれば、体のシルエットは変化するし、ファッションや立ち居振る舞いなどで印象を変化させていくこともできる。未来の自分は自分で作っていくものである。

私は、このことを特に大学生のみなさんに伝えたいと思っている。それは、私自身の経験に基づく願いである。

私は幼少のころから特に進路について自分の意志を持たず、目の前のことをなんとかこなしながら、高校・大学へと進学。そして当たり前のように就職活動へ突入し、経済学部在籍していたことから金融系の会社を志望。営業職として入社した経験がある。

しかし、「会社」や「働く」ということは、確固たる意志と継続する苦勞を伴うものであることを、入社して身をもって感じ愕然とした。周りに突き動かされるように進んできたルートであるが、自分がその場所にいる理由が分からなくなり、その場にいることを誰かのせいにしたとも思った。就職活動では、誰よりも一生懸命自己分析や業界分析を行ったつもりであった。

しかしその自己分析はあくまで会社に内定するための分析であったのであろう。何も見えていなかった。

それでも収入のため、世間体のため、必死で働く半年が過ぎたころ、会社のノートにふと「何のために働くのか」「何のために生きるのか」と綴り、それに対する思いつくままの答えを書き始めた。その中で、対価や世間体などは考えず、一心に向き合い、充実感を得たことについて思い出した。それがファッションモデルのアルバイトであった。当時はまだファッションモデルはアルバイトでするものという感覚を持っている人も多く、大学を卒業してから就く職業だと考える人は少なかった。何より私自身がそう思っていたのかもしれない。それゆえ諦めた道であった。

会社員として働きながら、週末に体を鍛えたり、ファッションの勉強を始めると、改めて自分を知ることが多く、体と向き合うことで、自分の内面と向き合うことができ、深層心理や理想とする未来も導き出すことができた。その後、3年の勤務を経て勤めていた会社は退社。他のアルバイトをしながらファッションモデルとして活動を始め、現在に至っている。

私がこのような経験を経て、強く思うことは、「学生のころにもっと自分をしっかり見つめて

いればよかった・・・」という後悔である。大切な選択をする準備期間である学生時代。その間に本物の自分と向き合うという時間を取ることは、人生の選択を大きく左右することにもなる。自分と向き合う方法は数多くあるかと思うが、その一つの方法として、ぜひ体を見つめてほしい。スポーツなどで体を動かしているという人もいるだろう。しかし競技の上達という側面ではなく、体の中を感じてほしい。骨・筋肉・呼吸というゆるぎない自分自身。自分のルーツを感じていただきたい。それこそオリジナリティーであり、力の源である。それはきっと自分の軸として心の中に存在してくれるようになるようになり、人生の選択の際にYESと言える力・NOと言える強さをくれる。

体と向き合うと、もちろん見た目も変わってくる。骨盤を立て・脊柱を伸ばし、体にも軸が通ってくる。体にできた軸はまた、心と体を健康にし、変化を受け入れるベースを作ってくれる。心身ともにできた軸はゆるぎない。

体と心の軸を力に、理想の体・理想の未来を作っていていただきたい。一人でも多くの方が、ご自分の軸を発見し、理想の未来を描き、叶えていただくことを願って・・・学生のみなさんへのメッセージとさせていただきます。