

心も体もスッキリ、  
歩行の持つ力

# 1. 最も簡単で効果的な心身のリセット法

腰や肩に痛みを感じる。

心の状態が不安定で、理由も無く急に不安になる。

動悸を感じることが多い。

それらは、身体が発信している何らかの危険信号。

本来のあるべき状態にリセットする必要があります。

最も簡単で効果的な、心身のリセット法とは。

“歩くこと”

自然な感じで疲れないように歩く。

人間には、精神的にも肉体的にもバランスを崩してしまった時には、自然と元に戻ろうとする力が備わっています。

その力を引き出すために、歩くことはとても効果的。

しかし、心と体をリセットするための歩き方にはコツがあります。

- ・最低でも1時間以上は歩くこと。
- ・時速4km程のスピードで、ゆっくり歩く。
- ・荷物を持ったり背負ったりせず、何も持たずに歩く。
- ・脂肪の燃焼や筋力の強化を考えず、疲れないように歩く。
- ・周囲の景色などを見ながら、楽しみながら歩く。

これらが、心身の不調を解消し、正常な状態に戻るための歩き方のコツです。

まず、現代人で特に都市部に住む人は、歩くスピードが非常に早い傾向があります。

片道 2 km程の距離を、往復 1 時間で歩けば、ちょうど時速 4 km。

このスピードがどの程度のものかは、一度ご自身で体感してみることをおすすめします。

日頃の早歩きに慣れた人にとっては、意外なほど遅く感じられることでしょう。

歩く時に、荷物を持っていると、体に負荷が掛かってしまいます。

負荷が掛かる部分の筋肉は緊張状態になり、これではリセットが出来ません。

鞆などは一切持たず、なるべくなら財布も携帯電話も持たずに歩いてみることをおすすめします。

また、心身のリセットを目的とした歩行は、体力向上やダイエット目的のウォーキングとは、全く別物です。

筋力強化や体力の向上のためには、体に負荷を掛けなければなりません。

腰痛や肩こりなどがある時に、負荷が掛かる歩行をすれば、逆に痛みを増強させてしまいます。

ダイエット目的の歩行は、エネルギーを効率良く燃焼させるための歩行。

心を安定させるための歩行は、エネルギーを消費することなく、姿勢を正し、体がぶれない様にする必要があります。

1時間ほど歩いても、ほとんど疲れない歩行がベスト。

難しく考えず、背筋を伸ばし、自分なりの一番楽な歩き方を見つけてみましょう。

疲れない歩行は、ダイエットや筋力強化にはなりませんが、人の姿勢を正常に保つための体の深部にある深層筋を活性化させる効果があります。

人の心と体は深くつながっているもの。

エネルギーを消費しない歩行を心掛けると、自然とシャキッとした姿勢になり、精神状態も安定して来ます。

正しい姿勢の維持が出来ると、腰や肩にかかる負担も減り、自然と体の不調も和らぐでしょう。

そして、最も大切なのが、歩行そのものを楽しむこと。

目的地を目指すために歩くのではなく、ダイエットや体力向上が目的でも無く、歩くこと自体を楽しむ。

周囲の景色を眺めながらゆっくり歩くと、今までに気が付かなかった様々な発見があります。

それらの刺激は、脳の日頃あまり活動しない部位を刺激し、様々な角度から柔軟な物の考え方が出来るようになります。

楽しいことをしている時には、人の自律神経の働きのバランスも、高いレベルで安定して来るもの。

突然起こる動悸や不安、慢性的な痛みや疲労感、眠気などは、自律神経の働きのバランスが安定することで、かなり軽減します。

仕事や日常生活を続けて行く上で、体の痛みや心の不調を感じることは、誰にでもあることです。

心身の状態をリセットするため、何も持たずに疲れないよう、楽しみながら 1 時間ほど歩く習慣を身に付けておけば、大きな不調に陥る危険性も少なくなるでしょう。

日々の、心と体の健康維持のために、ぜひ参考にしてみてください。



## 2. 行動力を上げるための歩行

人の心と体には密接なつながりがあります。

また、人には心身の疲労をリセットし、不調から回復する機能が備わっています。

最も簡単で効果的な心身のリセット法は“歩くこと”

筋力強化やダイエット目的の歩行とは違い、楽しみながら長時間、疲れないように歩くのがポイント。

ただ、そう言われても、今一つイメージが出来ないかも知れません。

疲れないように歩くためには、いくつかのコツがあります。

まず、意識するべき点は、

“どこに力を入れるのではなく、どこを抜くか”

特に力を抜かなければならないのは“太ももの前部”

この部分の筋肉は、大腿四頭筋と呼ばれ、人が前進する時にブレーキをかける役割を果たしています。

坂道などを下る時にブレーキが無ければ、転げ落ちてしまいますよね。

山道などで、登りよりも下りの方が脚が疲れるのは、太もも前部のブレーキ筋に強い負荷が掛かるため。

この筋肉は下り坂では活躍するのですが、平地の歩行では、楽な歩行を妨げてしまいます。

軽く膝を曲げ、太もも前部に力が入らないようにしてみましょう。

その状態で、右足に体重を乗せると、自然と左足が前に出ます。

左足が地面に着いたら体重を移動させ、右足を前に出す。

このように、ブレーキを外した状態で歩行を続けると、余分なエネルギーの消費が抑えられ、楽に歩行を続ける事が出来ます。

そして、疲れないように楽に歩くための方法の練習には、大切なポイントがあります。

それは、“いい加減で適当にやること”

適当で良いのです。

いい加減なやり方で問題ありません。

ああでもないこうでもない、あれこれ考えながら力を抜こうとするのではなく、適当にいい加減な気持ちでやること。

正しくやろうと考えれば考えるほど、太もも前部の筋肉には、力が入ってしまうもの。

脚のブレーキが外れたようになり、楽に歩行できるようになれば、それが正解。

適当にやっているうちに、コツがつかめて来ます。

感覚が掴めてから、ああこういうことなんだと、理屈は思い出せば良いでしょう。

人は歩行にブレーキを掛ける筋肉が緊張している時には、思考にもブレーキが掛かるようになっています。

坂道を下っている場面を思い出すとわかりやすいでしょう。

上っている時は、体力的にはしんどくても気持ちは前向きになります。下り坂では頭の中に注意しなければならないことばかりが浮かびます。

坂道では転ばないために、この心と体の繋がり仕組みはとても大切です。

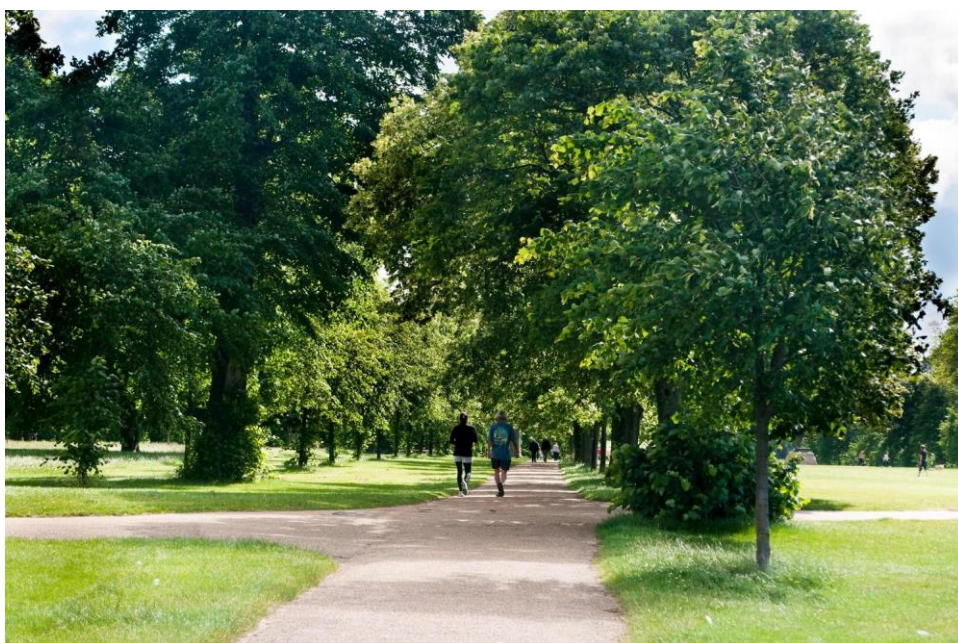
しかし、日頃は、前向きな気持ちで行動するために邪魔になってしまうもの。

体に不調を感じ、不安定な精神状態で、なかなか行動が出来ない時など。

太ももの前の力を抜き、疲れのない楽な歩行を行ってみてください。

心と体がニュートラルな状態にリセットされるのが、はっきりと感じられると思います。

参考にしていただけると幸いです。





### 3. 肩こり・思考の行き詰まりを解消する歩行

腰痛や肩こりなどの痛み、精神的な不調、思考の行き詰まりを感じた時のリセット方法は、長時間の楽な歩行。

体に負荷を掛けず、エネルギーを消費しないで、楽しみながら歩くことが大切。

そのためには、“どこに力を入れるのではなく、どこかの力を抜くか”を意識すること。

楽な歩行の妨げになるポイントの一つが、“肩甲骨周囲の緊張”

背中の筋肉を楽にする方法を紹介します。

- ・両腕をだらんと垂らし、体をやや前傾させます。
- ・右腕を体の外側、時計回りの方向に軽く回します。
- ・この時にあまり力を入れなくて、自然と腕が回るようにしましょう。

1~2分続けたら、体を元に戻し左右を比べてみて下さい。

右腕の方が下がっているような気がしませんか？

鏡の前に立って比べてみると、左右の違いは一目瞭然でわかると思います。

右腕の力が抜けたら、左側も同様に行います。

この方法も大切なのは、適当でいい加減な気持ちでやること。

何も考えずに、ただ腕を外側に回すだけです。

歩く前、歩行中に背中に力が入っているように感じた時などに、やってみて下さい。

思った以上に、歩行が楽になるでしょう。

これは、肩甲骨と背骨をつなぐ菱形筋という筋肉の緊張を緩める方法。

菱形筋には心の状態もわかりやすく現れます。

精神的に強いストレスを感じている時には、自然とこの筋肉が緊張し肩が上がります。

すると、不安や焦りなどもなかなか消えません。

肩こりや背中の痛みにも悩まされることになります。

そんな状態が長く続くと、自律神経の乱れが生じ、突然激しい動悸に襲われるようになります。

また、背中の緊張は思考にも大きな影響を与え、心の柔軟さが失われてしまいます。

腕を回し、背中の緊張を和らげる。

その状態で、荷物などを持つことなく、楽な歩行を 1 時間ほど続ける。

この習慣を持つだけで、不快な肩こりや、不安定な精神状態が解消されるケースは多々あります。

忙しい日々の中にも、精神的な余裕と、痛みの無い楽な身体を維持するため、ぜひ参考にして下さい。

## 4. こんなエクササイズも肩こり解消に効果的

心と体の不調を解消するには、歩くことが効果的。

ゆっくりと歩く楽な歩行は全身運動です。

日頃はあまり使わない体の部位を刺激することで、脳も活性化され、心身ともにニュートラルな状態にリセットされます。

疲れのない楽な歩行を行うためには、いくつかのコツがあります。

今回お伝えする方法は、

“テッポウ”

お相撲さんが行う稽古ですね。

テッポウで上半身の緊張を緩めることで、肩こりや頭痛の解消に役立つ歩行が出来るようになります。

- ・まずは両足を肩幅よりやや広めにして立ち、軽く膝を緩めて構えます。

- ・右手の手の平を前に向けて、斜め前（体の左側）に肘を伸ばしながら突き出します。

この時に、肩甲骨が動くように意識して、腰から肩・腕が全て繋がっているようにイメージしながら行いましょう。

- ・右手をゆっくりと元に戻し、左手を同じように斜め前に突き出します。

- ・これを歩行前に何度か繰り返してみましょう。

筋トレが目的ではないので、壁などを押す必要はありません。

歩く前に、空気中に向かって何度かテッポウをやって下さい。

繰り返しているうちに、腕がかなり前に伸びるようになるのが、感じられると思います。

この運動は、体の深部にある姿勢を維持するための筋肉を刺激するので、歩行中も体の芯がぶれず、楽に歩けるようになります。

また、体の深部が刺激されることによる脳の活性化は、思考を柔らかくし、ちょっとした悩みなどは、あっという間に消えてしまうでしょう。

空気中で行うテッポウ。

歩きに行く前に、ぜひ試してみてください。



## 5. 股関節をゆるめキレイに歩く

歩くと、心も体もリフレッシュされます。

何も持たずに身一つで、気持ちの良い楽な歩行を 1 時間程度続ける事が、日頃のストレスや体の不調を解消するコツ。

しかし、楽な歩行を妨げる体の緊張は、あらかじめ緩めておく必要があります。

今回、意識して欲しいポイントは“股関節”

簡単にできる股関節の緩め方を紹介します。

- ・肩幅よりやや広めに脚を開いて立ちます。
- ・真っ直ぐに前を向き、姿勢を伸ばしたまま膝を曲げ、腰を落とします。

あまり深く腰を落とす必要はありません。

無理のない範囲で行いましょう。

- ・何度か繰り返します。

簡単ですよ。

誰にでも、いつでもどこでも出来ると思います。

このエクササイズも、あまり深く考えずに、適当にいい加減な気持ちでやるのがコツ。

股関節が柔らかくなるのをイメージしながら、腰を落としたり上げたりしているうちに、脚が軽くなってくるのが感じられると思います。

股関節は、下肢と体をつなぐ重要な場所。

ここが硬いと地面からの刺激が、ダイレクトに体に伝わり腰痛の原因になってしまいます。

また、人の心と体の仕組みは上手く出来ていて、体の連携が上手く行かない時には、不思議と思考もまとまりません。

外部からの衝撃で体を傷めやすくなると、ちょっとしたストレスで精神的なダメージも負いやすくなるもの。

気持ちの良い歩行は、全身の協調性を高めてくれます。

股関節を柔軟にして、楽で疲れないように 1 時間以上、気持ち良く歩くことで全身のバランスが整い、痛みの解消だけでなく、心もスッキリとします。

社会的に大きな成功を成し遂げた人は、みんな歩き方がきれいです。

背筋がピンと伸びて、ゆっくりと柔らかい歩き方。

このコツを掴むことで、肉体的な痛みも精神的な不調も減り、集中して楽しく仕事に打ち込めるため、大成功につながるのですね。

歩きに出掛ける前や、歩行中に腰に違和感が出始めた時には、股関節を緩めてみて下さい。

体が楽になるだけでなく、気持ちも軽くなり、思考も柔らかくなるのが感じられると思います。

## 6. 美しい立ち姿と歩き方になる

歩き方、立ち方には、人の精神状態が表れます。

逆に言えば、美しく立ち、きれいに歩けば、心の状態も安定して来るもの。

今回は、美しく立ち、きれいに歩くためのコツを紹介します。

- ・ 階段や踏み台など段差がある所に立ちます。
- ・ 左脚を段の上に乗せ、右脚を浮かせブラブラした状態にします。
- ・ そのまま、前後に右脚を揺らしましょう。
- ・ この時、脚が股関節からではなく腰から伸びているようにイメージします。
- ・ しばらく右脚を揺らしたら、左脚も同じように行いましょう。

これは、腰の骨から股関節の脚の付け根に着く“大腰筋”と呼ばれる筋肉を活性化するエクササイズです。

大腰筋は体の最も深い位置にあるため、なかなかイメージすることが出来ません。

しかし、腰から脚が伸びているようにイメージしながら揺らすことで、自然と大腰筋が刺激され活性化されます。

この筋肉の働きが高まると、自然と良い姿勢になり、立ち姿や歩き方も美しくなります。

そして、ただきれいに見えるだけでなく、心の内面も不思議と整って来るもの。

伸長や脚の長さはあまり変わらないのに、なぜか脚長でスタイルよく見える人が居ますよね。

そんな人は、頭の中で自分の脚のイメージが違うのです。

腰から長く脚が伸びているように感じられると、歩く時の一步一步が大きくなり、自然とゆったりとした雰囲気醸し出されるようになります。

左右の脚を揺らすエクササイズを行った後に歩いてみると、かなり軽快で楽に歩けるのが感じられるでしょう。

腰から脚につながる筋肉が効果的に働くことで、キレイでゆったりとした歩行が出来るようになります。

人にとって歩くことは、心と体の不調をリセットするための重要な行動。

このエクササイズで、脚の長さのイメージを変えて、気持ちよく歩く習慣を身に付けていくことをおすすめします。



7.



## 7. 歩くと心も体もスッキリするわけ

心身の不調をリセットするには、歩くことが最も効果的。

歩行についてお話しさせていただきました。

人は二足歩行によって、様々な行動が可能になりました。

両手の使い方も飛躍的に進化し、これにより脳が発達したと言われています。

パソコンやスマホが使えるようになったのも、人間が二足歩行の動物だからこそ。

いくら頭脳が発達したとしても、四足歩行では機器は上手く扱えませんがね。

しかし、便利になった反面、歩く機会が減ると人はうつになる傾向があります。

また、腰痛などの体の不調で自宅で安静にしていると、逆に治りが遅くなるものです。

肩こりや腰痛などの痛み、うつや不安症などの心の不調、動悸などの自律神経失調症。

これらは安静にしているよりも、体に負担が掛からない方法で歩いた方が、早く良くなります。

その理由は、全身協調性が向上するから。

私たちは日頃、何気に二本足で歩いています。

よく考えてみるとこれは、絶妙なバランスの上に成り立つ、とても高度で素晴らしいこと。

重たい頭を小さな首の骨で支えたまま、転倒することなく二本脚で歩く。

試しに人間と同じような模型を作ってみると、歩かせるどころか立たせることすら物理的に難しいことがわかります。

二足歩行するロボットが開発された時など、世界的な大ニュースになったほど、二本脚で歩くということは大変な高等技術。

人は、この奇跡とも言える二足歩行を、精神的にも身体的にも絶妙なバランスを調整しながら行っているわけです。

人が持つこの素晴らしい能力は、使わなければあっという間に衰えてしまいます。

そして、全身の協調性が狂い始めることで、様々な体の痛みや心の不調が生じてしまいます。

重たい頭をバランス良く支えられなくなると、肩こりや首痛・頭痛などが起こる。

上半身と下半身の協調性が低下すると、腰に負担が掛かり腰痛になる。

また、背骨への負荷は神経を刺激し、自律神経失調症やシビレなどにつながります。

肉体的な不調は、精神的にもストレスとなります。

それらが積み重なることで、うつや不安定な精神状態を引き起こします。

身体に無理の掛からない楽な歩行が心身の不調をリセットしてくれるのは、全身の協調性を高め、どこかに集中的に掛かっている負担を和らげてくれるため。

心と体をリセットするための歩き方のコツ。

- ・ 最低でも1時間以上は歩くこと。
- ・ 時速4 km程のスピードで、ゆっくり歩く。
- ・ 荷物を持ったり背負ったりせず、何も持たずに歩く。
- ・ 脂肪の燃焼や筋力の強化を考えず、疲れないように歩く。
- ・ 周囲の景色などを見ながら、楽しみながら歩く。

五月病、体の疲れが抜けない時など、これらのポイントを意識しながら、歩きに出てみることをおすすめします。



最後までお読みいただき  
ありがとうございました。

## ■著作権について■

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は白川晃太郎に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。

このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## ■発行者情報■

株式会社 Free Agent Therapist 代表取締役 白川晃太郎  
連絡先メールアドレス shirakawa-seikotsu@nifty.com

公式サイト <http://free0707.com>

Facebook <https://www.facebook.com/kotaro.shirakawa>

レポートをダウンロードされた方、メッセージと一緒に友達リクエストいただけると嬉しいです。

Twitter <https://twitter.com/shira0707>

Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCXXt87qiOmMTt80FRbIyrtw>

メルマガ Free Agent Therapist メルマガ <http://cdsform.jp/IaW/fr/5351/DHDVhP>

※レポートをダウンロードしていただいた方は当社発行のメルマガに登録させていただきます事をご了承願います。不要な場合は上記アドレスより解除出来ます。