

12月
テーマ

美脚の作り方

Week 3rd





ボディケアスタジオキュア主宰

柳本幸子

- ・理学療法士
- ・パーソナルトレーナー
- ・食欲コントロールダイエットサポーター

キュアでは、日常の中で食欲やとる姿勢などの生活習慣を整えていくことでボディラインを整え、心身を健やかに快適な状態にキープするセルフコンディショニングの方法をお伝えしています。

本日の予定

10:00～10:50 説明・実技

10:50～11:00 質疑応答

- レッスン中はミュートでお願いします。
- ご自身のペースでお痛みや無理がない範囲でのご参加をお願いいたします。
- 質問はチャットで随時受け付けます。

歩行の種類と目的



- 移動のための歩行
移動手段としての無意識下での歩行



- 運動としての歩行
健康増進などを目的とした「運動」
としての歩行



- 魅せる歩行
美しく振る舞うための「魅せる」歩行

歩行が安定しない理由

インナー
マッスル

骨格ラインを整え
姿勢を安定させる

アウター
マッスル

関節を動かす方に
優れている

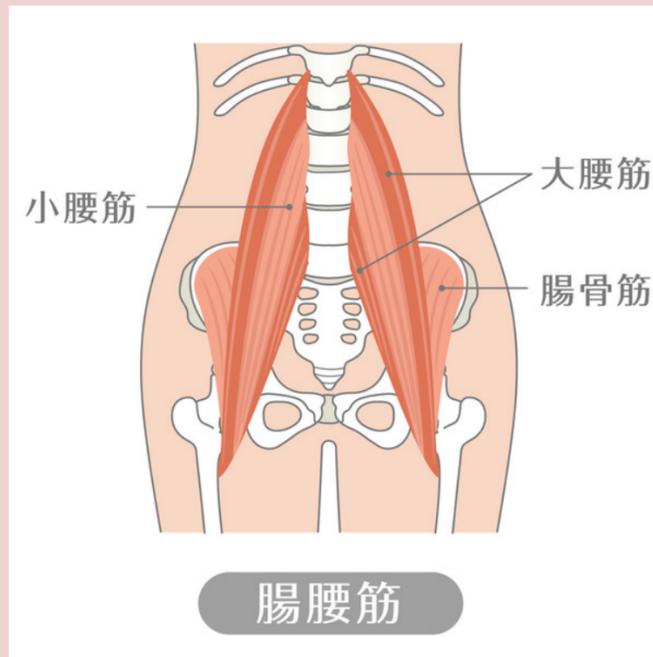
歩行は基本立脚相に問題あり

美しい歩行を可能にするには、
動く方ではなく支える方が大切

インナーマッスルの姿勢保持機能が重要

インナーマッスルの機能低下

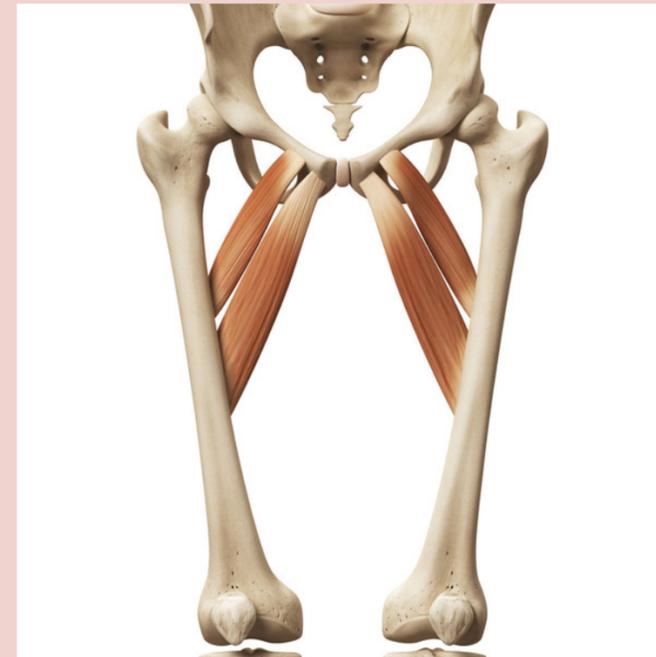
痛みの発生やシルエットを崩す原因となる



腸腰筋



小臀筋



内転筋群



長腓骨筋

他外旋六筋、足裏の筋肉などが弱くなるとアウトERMASSLが過剰に働く
→骨がずれる

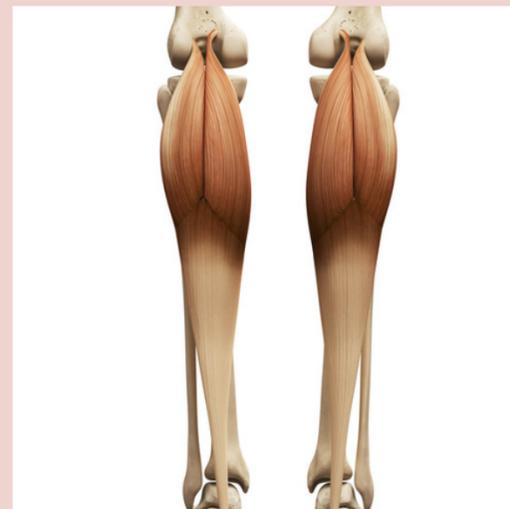
足のアウトターマッスルを使いすぎると



前太もも



外太もも



ふくらはぎ



足の前、外側の筋肉太り
O脚・XO脚・X脚・膝の痛み

美脚を作るウォーキングの法則

- 正しい骨格ラインをキープする
- インナーマッスルを活性化させる
- 正しい関節運動のラインで動く

きれいな骨格の並びを作り、筋肉という
ネジで関節を締めることが大切
身体の適応反応により筋肉や靭帯の
長さが美脚ラインへ適応して変化していく

美姿勢・美脚ラインへ変化

美脚を作るウォーキングプログラム



- 正しい姿勢を作る
仰向け、うつ伏せ、壁だち
- 小臀筋、内転筋による股関節安定
- 腸腰筋、ハムストリングス
伸張感の確認、活性化
- 片脚立脚における骨盤の
コントロールエクササイズ
- 二の腕のふり、手の先端の動き
- 実際に歩いてみましょう！

ウォーキング5ステップ

- ①一本の線を踏む
- ②空中で前膝を伸ばす
- ③着地（足裏のローリング）
- ④重心移動
- ⑤後ろ足を伸ばす



12月のテーマ

美脚の作り方

第4週 12/23(木)

美脚の作り方 フローレックスン