

## ちぢみ、正しく美しく

志村 良知

年をとつてもきちんと歩きたいと思い、普段から歩き方に気をつけている。

背筋を伸ばし真つすぐ前を見る。

不自然な力は抜いて、足の踏みだしも腕の振りも自然にする。

歩く方向に真つすぐかかとから着地して足の裏の内側の線を意識して地面を踏む。

親指とその付け根で地面を真後ろに蹴る。

これはハリウッドの俳優養成所で教える歩き方の基本で、現代の軍隊の分列行進での歩き方にも通ずる、つまり他人に見せて恰好良い歩き方である。

小学校の体育の時間の行進は、腿を高く上げる旧帝國陸軍式であるが、これは運動であるからだと聞く。甲子園の入場行進でこの歩き方の学校は中継アナに「脚がよく上がっています」と絶賛されるが不自然で格好悪い。

学校で美しく正しく歩く方法を教えないので、近所の高校の生徒の登下校時の歩き方は個性的だがきれいに歩く子は少数である。一度は現代の軍隊の分列行進を見せるなどして歩き方教育をするべきである。鉄砲が問題なら七月一四日のシャンゼリゼ・パレードからナポレオン由来の黒と金の制服姿のエコール・ポリテクニク学生の華やかな行進だけ抜き出して見せればよい。

年を取ると、足を外向きに着地させ、後ろに蹴らず、真上に上げるような歩き方になる。また、前かがみでひざを曲げたまま歩くようになる。いずれも、外観が極めて年寄りっぽくなるうえ、足が地面すれすれで移動するため一寸した地面の凹凸につまづきやすくなるし、脚がO脚状に湾曲してしまう原因にもなる。

これらの歩き方の一因は足の裏の後ろに蹴る筋肉の衰えだといわれる。我が家ではこの対策に足の裏に微小な低周波電流を流して強制的に運動させる健康器具を大枚はたいて買った。

正しく歩くためには、足に合った靴を履いて、自然に下した手のひらを前に向けて第一歩を踏み出すとよい。背筋が伸び、歩幅も広がる。歩き出してリズムに乗ったら手は普通に戻す。

もう一つ大切なこと、一日八千歩を限度に歩き過ぎないこと。

