

リズムを知れば歩きが変わる



なみあし身体研究所/動作普及改善センター

本セミナーの目標

歩行の構成する2つの要素を知る

ローリング リズム

歩行は画一化した

過去から現在に「歩行」を時系列的に考察すれば、加速度的にその量(歩行量)は減少している。

現在、先進諸国では「歩行」を移動手段としてとらえることは稀である。多くの場合、その目的は「歩行」自体へと帰することになる。ゆえに、「歩行形態」は画一化することとなった。

逆に、時系列をさかのぼるにしがたい、歩行の目的さらには「歩行形態」も多様化していた。

この傾向は、地域および民族に関わらず同傾向にあると推測される。

木寺英史著『日本刀を超えて』(スキージャーナルより)

歩行形態は画一化(変化)



服装(洋装)



履物



政策
(学校体育)

正しい歩き方などない



目的によってクルマを使い分けるように、本来、歩行形態は、その目的によって異なることが自然である。

そして、その変容は無意識のうちに行われている(行われた)と考えられる。

ローリングの法則

歩きと骨盤(腰)の動き

右足が振り出されるときには、右腰(右の骨盤)が前方に動く。

左足が振り出されるときには、左腰(左の骨盤)が前方に動く。

(頭上からみると)

右足が振り出されるときには、骨盤が反時計回りに回転する。

左足が振り出されるときには、骨盤が時計回りに回転する。

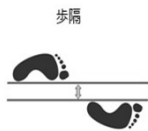


ローリングを決める要素

- 1、歩隔(左右の足幅)
- 2、つま先と膝がしらの向き
- 3、かかとの高さ
- 4、腕ふりの方向

歩隔(左右の足幅)

歩隔が狭い ⇒ ローリング大
歩隔が広い ⇒ ローリング小



つま先と膝がしらの向き

つま先と膝がしらが外 ⇒ ローリング大
つま先と膝がしらが内 ⇒ ローリング小



かかとの高さ

かかとが高い ⇒ ローリング大

かかとが低い ⇒ ローリング小



腕ふりの方向

ハの字型 ⇒ ローリング大

逆ハの字型 ⇒ ローリング小



からだにやさしい歩きの基本は ローリングしないこと



「モデル歩きの基本は腰をローリングさせないこと..」

若いモデルさんが行うローリングさせる歩行は応用であって基本ではありません。」

山口遊子

日本語のリズム・四拍子文化論



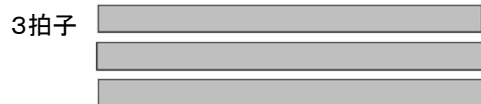
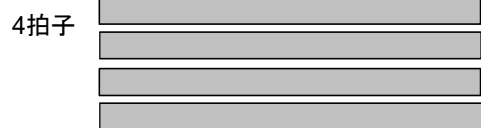
別宮貞徳(ちくま書房)

日本人は4拍子が得意
3拍子が苦手

- 楽器の演奏
- 水泳平泳ぎ
- 稲尾投手の逸話
- 高所登山

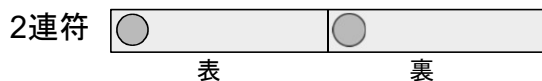
拍 子

音の塊(かたまり)
その塊(かたまり)が繰り返される。(3拍子・4拍子)



連 符

拍子(音の塊)を分ける。



なぜ3連符なのか？

ヒールコンタクト(接地)と腕振り(最下点通過)



		
---	---	--

	
---	---

		
---	--	---

4つの歩行をリズムを感じながら歩いてみましょう。

