

靴を履いた正しい歩き方の勧め

一口に「正しい歩き方」といっても、草履や下駄のような平らな履物を履いた場合と踵のある靴を履いた場合とでは立った姿勢が異なるのですから、当然歩き方も違ってはるはず。

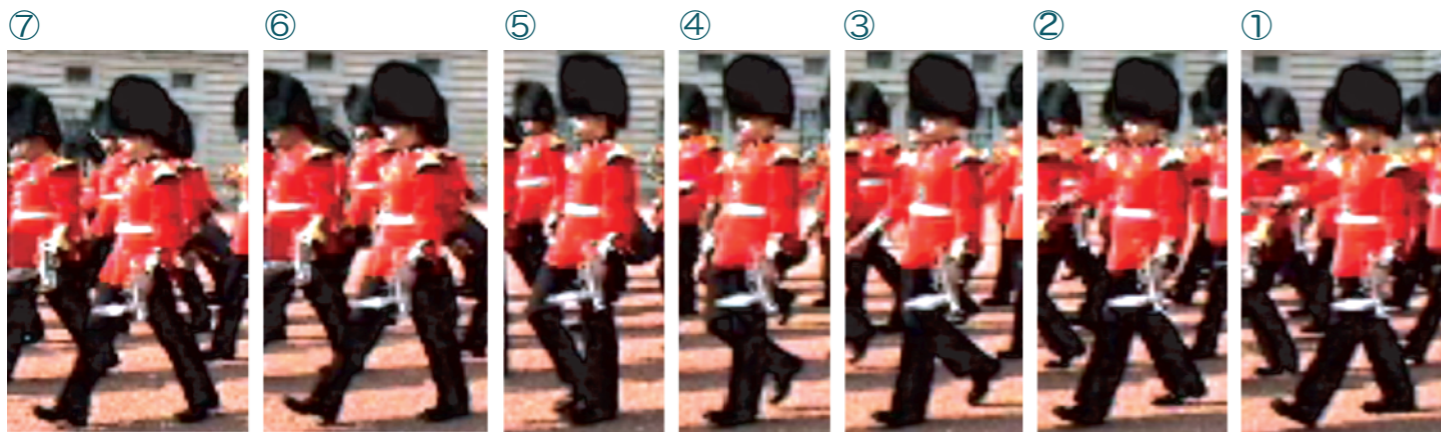
実際、伝統的な日本人の歩き方は、今日でも能楽や武道等で受け継がれているように、膝を少し曲げて腰を落とした摺り足歩行で、手もほとんど振らず足の動きと上体が一緒に進んで行くような歩き方だったようです。

それに対して、西洋人は足を大きく踏み出し、手も足とは

前後反対に大きく振って上体を捻りながら歩きます。日本でも明治以後、軍隊と学校でこの西洋式歩行が取り入れられ、今日では日本人も皆このような歩行になっています。

ところが、どこでどう間違えたのか、どうも今日の日本人のほとんどが無意識に身に付けている歩き方が、本来の西洋式歩行とは似て非なるもののようなのです。

そこで西洋式歩行の模範として、ロンドン名物のバッキンガム宮殿の衛兵の歩き方を使って、ポイントをチェックしてみましょう。



体重を支える脚の膝は曲がらない

写真は、左足を踏み出し着地したところ(①)から、左足を蹴り出し始めるところ(⑦)までの動きですが、まず左足(脚)に注目して下さい。最初の着地から最後に蹴り出す直前まで、ずっと膝が伸び続けています。つまり、左足(脚)1本で体重を受け止め、支えている間は、膝が伸びて踵から腰までが1本の棒のように動いているのです。

蹴り出した足は前へ「振り出す」

次は右足(脚)に注目して下さい。②で蹴り出す直前まで伸びていた膝が、③で蹴ると同時に曲がりますが、⑤まで来ると太腿をそれ以上あげることなく膝をピンと伸ばしてそのまま着地します。それが⑥です。

踏み出す側の足は「踏む」というよりは、膝から下が振り出されて(⑤～⑥)膝が伸びたところで自然に落下したという感じです。そして、膝がピンと伸びれば爪先は自然に上を向きますから、そのまま着地すれば、①、⑥のように、踵からの着地になるのも当然です。

上体は足(脚)の後からついて行く

さらに、全体を通して注目して頂きたいのは、背筋が伸びて上体が反り返り気味だということです。

⑤ではすでに右足が前へ踏み出され始めているにもかかわらず、上体は垂直に立った左足(脚)の上に残ったままです。上体は左足(脚)の動きに後からついて行くような感じなのです。

日本人との違いは・・・

これは、今見た左右の足(脚)の動きと関係することで、「足を踏み出す」という動作が、日本人によく見られる「足が上体と共に前に出る」というのではなく、腰から下が先に振り出されるということで、その足が着地するにつれて上体がその足(脚)で受け止められ(①)、支えられて前へ運ばれ(②～⑤)、上体が足に追いついた時(⑥)には次の足が、また上体より先に振り出される(⑤～⑥)ということなのです。

このように意識してチェックしてみると、この兵隊さんたちの歩き方が、私たち現代日本人の歩行とはかなり異なることに気が付かれると思います。

街角のドイツ人も・・・

そして重要なことは、このバッキンガム宮殿の衛兵に顕著に見られる特徴が、実は多くの西洋人たちの何気ない日常の歩行の中にも貫かれているということなのです。

次の写真は、私たちがドイツの街中で撮ったスナップ写真に写っていた人々です。



杖をついて公園を散歩する高齢者も、肩を抱いて仲良く歩くカップルも、腕を組んで歩く老若二人連れも、傘を差して歩く人も、書類を小脇に足早に歩くビジネスマンも、...

年齢も、歩いている状況も、そして歩幅もスピードもまったく違っているのに、膝をピンと伸ばして前に振り出された足は、みごとに同じです。

上体も、皆背筋が伸びて、一人で歩いている人たちは反り返らんばかりです。

ブッシュ夫妻も「膝を伸ばして踵から着地」

もう一つ、この写真は、ブッシュ大統領夫妻がある式典で献花に向かうところです。二人とも膝がピンと伸びているのはもちろんですが、特に夫人が細いヒールでも無造作に踵から着地しているところに注目して下さい。

このように、西洋人たちは、特別に訓練されていなくても、誰もがバッキンガム宮殿の衛兵たちと同じ歩き方を身に付けているようです。



そこで私たちは、このような西洋人の日常的な歩行の特徴を「膝を伸ばして踵から着地」と表現して、「靴を履いた正しい歩き方」として推奨しているのです。

それは、靴を履いて西洋式歩行を身に付けているはずの現代日本人の歩き方のほとんどが、本来の西洋式歩行ではなく、いわば「日本的西洋式歩行」になっており、それが原因で多くの人たちが、日本人特有の足や膝のトラブルに悩まされているからです。

前足部と膝に負担をかけない歩き方

靴を履いた本来の西洋式歩行は、まず第一に、姿勢を正して膝を伸ばして踵に体重を乗せて起立するところから始まります。

次に、踏み出す足は、太腿が上がるに連れて自然に曲がる膝を、太腿が上がりすぎる前に振り出す感じで前方へピンと伸ばしますが、大切なことは、この間、体重は起立時から変わらずに、残った足の踵に乗せ続けているということです。

続いて、振り出した足が着地に向かうと同時に体重が移動し始め、踵から前足部へ移りますが、その直後には体重は着地した方の足(脚)で受け止められます。そして、受け止める足(脚)は膝を伸ばして踵から着地し、その後も膝が伸び続けていますから、上体が足の真上に来るまでは踵で支え続けられることとなります。

つまり、踵が上がった履物である靴を履いているにもかかわらず、起立時も歩行時も、前足部にできるだけ荷重がかからない歩き方が西洋式歩行の最大の特徴なのです。さらに、体重を支える側の足(脚)は常に膝が伸び続けているために膝関節が安定し、関節への不均衡な過重による膝のトラブルも招きにくいのです。

日本人の歩き方が招く開張足と膝疾患

ところが、多くの日本人の歩行では、足が踏み出されると同時に上体が前進し、着地とともに膝が曲がり、前足部への負荷を伴いながら体重を受け止めることとなります。

したがって、片足で体重を支える全期間を通して前足部に荷重され続け、また、膝は曲がると関節に「あそび」が生じるため余程の筋力がなければ不安定になり、片足立ちで荷重され続けると膝のトラブル要因にもなります。

この点から考えると、今日の日本人に極端に多い、前足部の横アーチが低下した開張足(外反母趾の原因にもなる)と高齢者の膝疾患のかなりの部分が、長年のこうした歩き方によるものと思われれます。

実際、歩き方を変えるだけで、膝の痛みや外反母趾の痛みが和らぐケースもよくありますので、良い靴や足底板を使うにあたって、まず靴を履いた正しい歩き方を身に付けることから始めて頂きたいのです。