

スポリハニュース

特集!! すみません。回答がなくて... 12月号

平成22年12月発行

先日、京都を駅周辺から四条まで歩く機会がありました。多くの観光客や、買い物客などがごった返している街中を20分ほど歩きましたが、とても気になることがありました。それは姿勢です。歩き姿や立ち姿を含めて、姿勢の悪い人がとても多いのです。寒いので厚着をしているというのもありますし、少し肩をすぼめるのも当然でしょう。しかしそれを加味してもです。(もちろん京都だからというわけではありません。私が久しぶりに人ごみを歩いたからで、片町でもおそらくそうでしょう。誤解のないようにお願いします。)観光客らしき人&買い物客、男女いろいろな年代とすれ違いましたが、ほとんどの方がそうでした。(そんなスタッフAも姿勢がいいわけではなく、スポリハで鏡に映った立ち姿を何気なく見た時はいつも落ち込んでいます。)

ではよい姿勢とはどのような姿勢でしょうか?
おそらくみなさんはとてもよくわかっていると思います。
「スーッとした姿勢」、「シャキッとした姿」などなど。
自分の姿勢はともかく、なんとなくあの人は背中が丸いとか、姿勢がいいとか見たり言ったりしているのではないのでしょうか。



話題のsengoku...いや内閣官房長官が会見をするシーンがテレビによく映ります。歩いておられる姿をよく観察してみてください。背中が少し丸くなり、首が少し前に出ていませんか? 1946年生まれの64歳。年齢からみてもまだシャキッとした、いい姿勢で歩いてもいいのになあと思うのは私だけでしょうか?

よく「背すじを伸ばして」と言いますが意識だけではなかなかよくならないですね。ではどのようにすればよいか。それはとても難しい問題です。
(すみません。簡単に言える回答がなくて)
雑誌やTVでたくさん紹介されているので、それを取捨選択したうえで参考にするのも手かもしれませんね。

ゆっくりお休みできるこの時期、自分の姿勢について少し考えてみませんか?
ヒントはスポリハで。