EW011
⑫ホワイト

EW021
⑮ブラック

Walking

「お気に入りのウエアやシューズで、ウォーキングを楽しんでいます」

結婚、出産を経た現在でも、モデルとしてファッション誌などで活躍し続ける富岡佳子さん。多くの女性が憧れる彼女の健康的な美しさの秘密は、日課として実践するウォーキングにも隠されていました。

モデル 富岡佳子さん

バランス良く筋肉がついて、太りにくくなりました。

今からちょうど2年くらい前からウォーキングを始めました。最初はちょっとしか歩けなかったんですが、少しずつ距離が延びて、今は1日平均6〜7km歩いているかな。歩くことが習慣になると、ウォーキング以外にも近所のスーパーまで歩いてみようとか、仕事の帰り道ちょっと歩こうかとか、自然と歩くことが多くなった気がします。始めた当時と比べると、代謝が良くなったせいなのでしょうか、食べても太りにくくなったというのが一番の実感ですね。意外な効能としては、先日、足裏診断の先生に、全身にバランス良く筋肉がついたお陰で足裏のタコがなくなったと言われて驚きました。予期せぬうれしい出来事でしたね。

ウォーキングウエアは選ぶのも着るのも楽しい！

私、形から入るタイプなんです（笑）。ウエアやシューズを揃えることで、「よし、やるぞ！」と気分も上がります。小さい頃、新しい靴を買ってもらって、履くのが待ち遠しかったような、わくわくする気持ち。天気が悪かったりすると、「今日はやめようかな」と思う気持ちが起こってきますよね。でも、前の日からウエアなどの準備をしておくと、すんなり出発できるんです。

シャルレのサポートウォーク®ウエアは、デザインがシンプルで、スポーティ過ぎずに身構えた感じではないところがいいですね。合わせやすいから、日常でも着回しがききそうです。日焼け防止の指穴も、手袋をするよりさりげなくて、素敵なデザインだと思います。

Walking Column

美しいウォーキングで美しく健康な体づくり

ウォーキングは正しい姿勢と歩き方が大切です。美しく健康な体づくりを目指して、正しいフォームを身につけましょう。

STEP 1　基本姿勢

歩く前にまずはまっすぐ立ってみましょう。骨盤が前後に倒れないように意識し、上体をまっすぐに保ちます。視線は目の高さで少し遠くのほうを見てください。

Point! 腰は反らさないこと

STEP 2　脚の出し方と着地

脚の付け根から歩き出すことを意識します。かかとで着地し、まっすぐに足を下ろし、しっかり地面に接地します。

Point! かかとから着地

STEP 3　後ろ脚で身体を送る

後ろ脚で身体を前に送り出します。骨盤が倒れないように、下腹部に軽く力を入れ、後ろ脚の膝は自然に伸ばします。

Point! ひじを曲げて軽く引く