

私は、2019年5月に「もも裏歩き」の本を出版しました。  
**歩くだけで、筋力を衰えさせず、関節の柔軟性を維持し、  
関節の摩耗を防ぐ方法**

として、もも裏歩きを考えたのです。昨年、商標登録もいたしました。



治療家として25年になります。他の治療家やセラピストと違う点は、整骨で怪我や痛みの治療。リラクゼーション側で全身のケア。と、両方の人にに対して施術を行ってきた事にあります。

柔道整復師という整骨の資格です。いくら全身を治すことができたとしても、結局、悪く戻ってしまう体に対して何のアドバイスも出来ないようなら、国家資格者と言えども、人の体に真剣に向き合っていないのと同じだと考えています。それほど、一時的には良くなっても、維持することの難しさを感じています。

体操も良いでしょう。筋トレも良いでしょう。ジョギングも良いでしょう。プールも良いでしょう。ストレッチも良いでしょう。

しかし、歳をとってもそれらに「通う努力」「継続する努力」「時間を割く努力」をどれほどの人ができるのでしょうか。私が25年間治療していく思うことは、人は怠け者だということです。なるべくなら楽をしたい、なるべくなら生活を変えたくない、なるべくなら今のまま。こんな

風に95%の人は思うのです。5%の人だけが、努力という継続を成し遂げて、死ぬ直前まで元気でいようとしているのです。

### あなたは、その5%に入る努力の人ですか？

私自身、絶対にこの5%には入れないと思います。  
大体、走るのが大嫌いですし、息切れするのも嫌いです。週に2回3回ジムに通うなんて無理ですし、仕事で筋疲労しているのに筋トレなすぎるはずもありません。

そんな私ですが、関節の可動域は20代のままでし、足の筋力も衰えていません。（心肺機能は衰えていますが……）

必要な筋肉や関節の可動域（特に背骨と股関節）は、正しく歩くことでまかなっているのです。もちろん正しい姿勢あっての話です。歩くことで、日常で起こっている体の老化を防いでいるからなのです。

私がやっていることと言えば、月に1.2回タイマッサージに通う。股関節が固まってきたなあと感じたら、20分ほど歩く。全ての歩きをもも裏歩きにしている。これくらいなのです。

そして、非常に重要なことは、先に述べた5%の人でさえ、体の使い方や鍛え方を間違えば、関節が壊れて行くということです。

私達は、体の正しい使い方なんて学校でも習ってきていません。もも裏歩きは、正しい使い方そのものです。必要な筋肉を、必要な方向へ、必要な力で使う歩き方なのです。それが歳をとっても関節を壊さないために一番必要なことなのです。

このメルマガの内容は、

### 【本当に正しい姿勢の作り方動画】

### 【今現在で50個ほどになる皆様から頂いた質問への回答】

人の悩みは、自分の悩みに通ずることが多いのです。その中で、自分にヒットするものがあれば、疑問が解けて、もも裏歩きのコツを知ることに繋がります。また、姿勢に関しては、悪い姿勢なのに、正しい姿勢と

思い込んで実行している人が、非常にたくさんいます。本当に正しい姿勢の作り方を知り、実行してもらうための動画になっています。

実際に、私の本を読んだけど、コツがわからないと、多くの人から忠言を頂いております。実際に、私が主催するウォーキング教室に来られる人には直接指導できるのですが、遠方の方はそうもいきません。ですから、メルマガ登録の際に、質問を受けて、それらに回答しています。

すべての人がこれでコツを掴めるとは思っていません。もしも、「もも裏歩き」の存在を偶然に知ったにも関わらず、出来ず仕舞いで終わってしまうには、**あまりに勿体ない**のです。このメルマガでコツを掴める人が少しでも増えることを願ってのことなのです。

どんな質問に答えているのかをあらかじめご紹介いたします。

1. 「歩いているけれど、実際に変わったかどうか全くわからない。」
2. 「You Tubeの見本動画を見てください。」
3. 「脊柱管狭窄症と言われて長く、坐骨神経痛を患っています。  
もも裏を鍛えなくては行いけないと聞いたことがあります。興味をもちました。」
4. 「意識して歩くだけでかなり疲れます。癖があるのか、左側の腰に少し痛みます。」
5. 「魚の目が左足の小指と薬指の間にできるのは、歩き方に問題があると思うのですが、どうかなと思いまして質問しました。」
6. 「41歳ですが、2年ほど前から腰痛に悩まされています。また、身体がかたいです。  
体幹やハムストリングスを鍛えたくても、やり方がいまいち分からず続きません。  
「疲れず長く歩ける歩き方を知りたい。」
7. 「姿勢指導動画追加分です」
8. 「立つとき、しゃがむときに膝の裏側が痛みます。昔から関節が柔らかいです。」
9. 「左ひざが2年前から痛み出しました。がボリオの後遺症で筋力も弱く長さも短いので、左足が軸足になっています。ですから余計にビっこを引くようになりました。今までの不自然な歩き方が原因だと思っています。」
10. 「デスクワークで1日座ってばかりいると、夕方には足腰が痛く、歩きづらくなります。改善したいです。」
11. 「足首に痛みがあり正座が出来ません。若い頃スポーツで痛めた後遺症と思っておりますが、正しい歩き方、姿勢を身につける事で、身体の歪みの回避、痛みの軽減も可能でしょうか。」
12. 「これまでストレッチや筋トレをしてみました。  
コツコツがんばってはきましたが、全く太もも、お尻が小さくなりません。  
足は歩くとき、立つとき、ものを拾うときに、膝と足先が外側に開いてしまいます。  
なかなか直りません。おしりや太もも細くしてみたいので、なにかヒントが頂けたら嬉しいです。」
13. 「お尻が小さくなりません。」
14. 「山登りが趣味ですが膝が痛くて下りが辛いです」
15. 「腰痛がなかなか改善されず、歩けという指導をうけたのですが、どう言ったことにつけて、歩けばよいのでしょうか？変形性膝関節症で左内腿が痛い状態で」

16. 「右脚の外側半月板損傷、外側側副靭帯損傷から腰を痛めて、あるき方を忘れたのかと思うくらい歩けなくなってしまいました。正しいあるき方をマスターしたいです」
17. 「靴の底が外側の後ろだけすり減っていきます。O脚防止の靴を履いてもあまり変わらず…。姿勢はいいと言われますが…」
18. 「正しい歩き方と言われるもの情報がありすぎて、どれが良いのか分からずにはいます」「すねの骨(脛骨)が曲がってしまっている人は、その骨を元に戻すことはできないのです、とのことです、その場合はどうすればいいでしょうか」
19. 「82歳の男性です。まだ、講座の方法を理解できていませんが、脚が硬くなっているとマッサージ師に言われます。」
20. 「もも裏歩きを意識して歩いてみても前ももが筋肉痛になってしましました(T\_T)こちらで情報をいただいて、出来るようになれたらと思います。」
21. 「バレエを習っています。膝痛や外反母趾で悩んでいます。」
22. 「頸椎症からの不調を長年抱えています。歩き方を変える事で改善されればと思い登録させていただきます。」
23. 「前かがみ姿勢で歩いているようです」「上半身(気持ち)に下半身がついていけず、前のめりになってしまいます。これをなんとかしたい」「83歳の老人です。意識しないと歩幅の狭い前かがみ姿勢の老人歩きになってます。どの程度の歩幅で歩いたらよいでしょうか?因みに身長は168です」
24. 「太ももの前と後ろの筋肉を鍛える歩き方が知りたい」
25. 「毎日歩いていますが、効用が目に見えない。」
26. 「膝や腰の痛みを防ぐ歩き方を教えていただきたい。また、高齢者の長距離(2時間以上)の注意点があればよろしく」「普段の歩きではできるだけ早足で歩くように心がけています。歩き方までは…」
27. 「ウォーキングしようと思うのですが、長続きしません。続けられるコツなどあれば知りたいです。」
28. 「歩き方や姿勢に性格が出る気がしています。そういう性格だからそのような歩き方になるのか、そのような歩き方だからそういう性格になるのか。先生から見ていかがでしょうか?歩き方が変わって、性格や人生の流れが変わったらすごく素敵ですね。」
29. 「家内が人工股関節の手術を受けたので…」
30. 「腰が悪く下半身が固まります。姿勢や歩き方が関係しているのかな」「運動した後、ハムストリングスや、股関節が痛くなる事が多いです。肩こり、腰痛もあります。普段の姿勢が悪いのかな、と、考えております。」
31. 「子供の頃から尖足内反足でよくこけていました。学校に行く頃からあまりこけなくなったけど歩き方は変わらず。30代後半から腰周りの筋肉にうまく力が入らなかったり、骨盤につながる筋肉全てが痛くなったり、固くなったりで、杖を使ってなんとか歩けるという状態になっています。メルマガで参考になることがあれば嬉しいです。」
32. 「太っているため正しいもも裏歩きを学びたいです」
33. 「こちらのメソッドはランニングにも応用できるものでしょうか?」
34. 「もう少し早く歩けるようになりたい&意識しても、もも裏の筋肉の使い方がわかりません。」
35. 「足首が固く、ふくらはぎがむくむので、改善できる歩き方を身に付けたいです。」
36. 「かかと裏歩きに変えて、確かにすねの張りは見られなくなった気がする。すねと連動していることを実感する。」
37. 「書店にて、本を購入する際に、実際に少し歩いてみて、足裏の着地の仕方で、脚の使い方が変わるのを体感し、購入いたしました。
- ヨガを今、人に教えていますが、日常にヨガを取り入れる生徒さんがなかなかいないと思い、ヨガで変えるのではなく、日頃から無意識にやっている歩くことで、体の変化を感じ取って、そして、膝の痛みも消失すれば、それは素晴らしいことではないかと思いました。

歩き方を変えることで、痛みの出ない、体作りのお手伝いをこれからできたらと思っています。ありがとうございました。」

38. 「フットボールネーションというマンガでもも裏歩きを知り、長年の悩みだった足の太さの原因がわかりました。そして、もも裏歩きを毎日検索してここにたどり着きました。頼りにしています。よろしくお願ひします。」

39. 「ずっと膝を伸ばして歩きたいと思っていますが、どうやって改善していいのかわかりません。意識してウォーキングする時は少しマシですが、歩幅が小さい動き(コンビニのカウンター内程度の範囲を動き回る)をしている時は膝が曲がり猫背状態になってしまいます。」

40. 「脊髄損傷で、不完全麻痺なのですが姿勢が悪くなり太ってきたので、調べたらどり着きました。猫背を直したいのです。」

41. 「はじめまして。先生のご本を拝見致しました。早速ためしてみましたが、確かに良さそうです。でも特に身体の形がちゃんとできているか心配もあります。足はかかとから着地するのでしょうか。」「反り腰気味で、でっちらに歩くせいで腰がいたいためどうしたらよいものかと悩んでいます。」

42. 「足の運び方と手の動きが知りたいです。」「股関節臼蓋形不全とヘルニアがあります。歩き方常に意識してやりました。腰の左側坐骨近くが痛くなり、背中の緊張もでてきます。歩幅が違うのでしょうか。それとも初めから長時間やりすぎでしょうか？体重の乗せ方も左右でやりづらい方があります。継続で改善されますか？立ち姿勢についてですが、立ち姿勢も歩きと同じような意識でやっていたら左足のお皿周り内側上方、外側下方がいたくなりました。立ち姿勢は歩き姿勢とは意識の仕方が違うのでしょうか？膝は内向き傾向、つま先は外向き傾向です。」

43. 「49才。最近股関節が痛いです。仕事がほぼ座っている状態なので歩く機会が少ないので悩みです。」「前屈がとても苦手なのですが、いい方法はないでしょうか？」

44. 「ぺたぺたと歩くと言われています。外反母趾、扁平足のせいか、ひざが熱をもちます、どの歩き方がいいのかわかりません」

45. 「人生はじめてダイエットを…痩せてた若い時から、浮き指で、ももが横に張り出してて、結婚して働くとなり、満員電車に乗らなくなったら、腹筋がなくなり、異常にお腹が出て…ネットで見て、歩き方の大切さを知りました。たぶん、私の歩き方は間違っています。メルマガ楽しみにしています。お教室にも参加してみたいです。」

46. 「変形性膝関節症末期の状態。歩くと膝が横にずれる、力が入りづらくガクガクする、医者からは人工関節しかないと言われてる状態でも、歩き方や筋肉の使い方で、手術しなくてもこの先何十年も歩いていけますか？ちなみに43歳女性です。」

47. 「右肩が痛くて可動域が大幅に減少しました。整形に行ったら肩は異常なく、肩甲骨のズレと左股関節の硬さが原因とのことでリハビリを始めました。こういう場合は歩き方も気をつけねば改善するものでしょうか？」

48. 「膝が痛いから出来るだけ膝を曲げないようにして、歩いていました。  
急に股関節が痛くなり、困っています。」

49. 「急に股関節が痛くなり、困っています。」

50. 「背筋を鍛えたいのですがなかなか難しく油断して下腹が出ています。」

51. 「お尻を振って歩いていると言われた事があり気にしてます。よいアドバイスがあれば教えてください。」

52. 「本買いました。今練習しますがむづかしいです。背骨の腰のあたりが痛くなりました。坐骨神経痛があるのですが、注意事項とかありますでしょうか？」

こんな質問に私の知り得る範囲でお答えしています。この中に知りたい  
答えがありましたら、メルマガ登録して下さい。

**登録は、こちらのフォームから**

<https://kokkakuseitai.com/np/usf/75nnwat9fcpl11W.html>