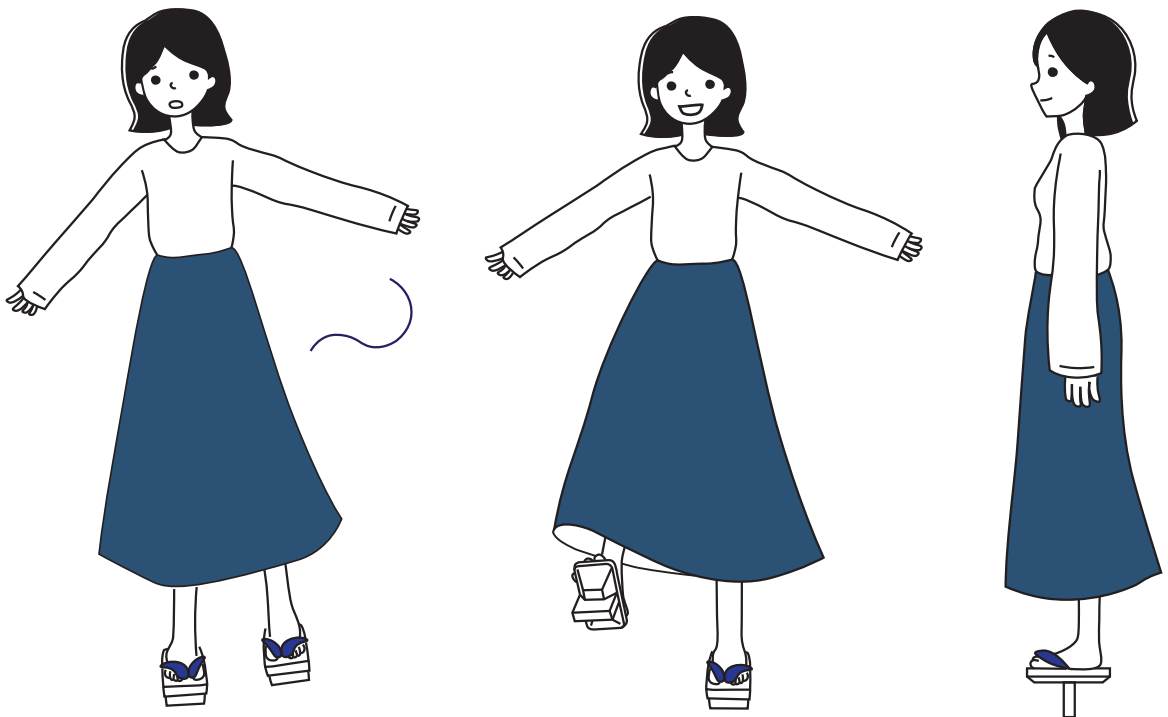


01 身体の軸を感じよう！

まず一本歯下駄を履いて立ってみてください。（初心者の方はゆっくり慎重に）立つのはそれほど難しくないと思いますが、足踏みをせずに立っていられますか？足踏みをせずにじっと立つと言う事が、かなり難しいことがわかるかと思います。

実は普段、普通に立っている時も、安定して立っているように見えて、私たち人間は身体のあらゆる場所を使って絶えずバランスを取っているのです。それが一本歯下駄を履くと、より鮮明になるということ。

一本歯下駄を履いて、立ったり座ったり、片足立ちしてバランスを取ったり、体操やストレッチなど色々な動きをしながら身体の軸を感じることで、良い姿勢や運動のコツをつかむきっかけに繋がります。



02 エコな歩き方を知ろう！

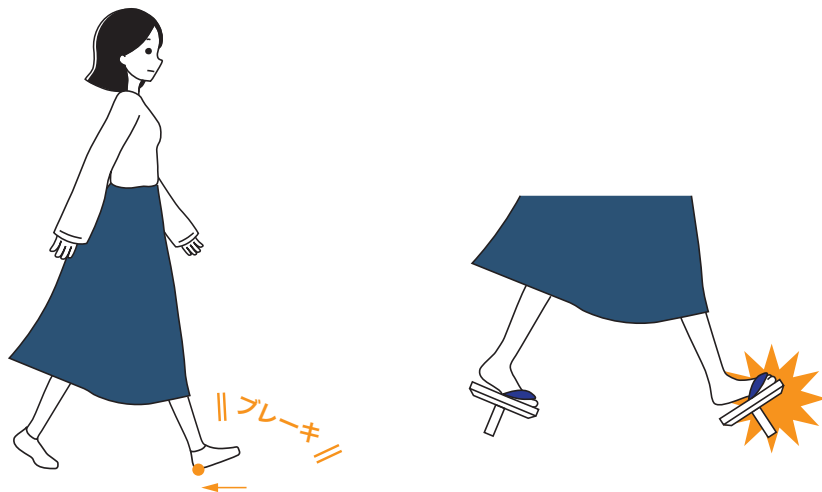
靴底の一部が極度にすり減るような歩き方をしていませんか？

例えば極端にカカトから足を着いた場合に、どのようなエネルギーが生まれるでしょうか。

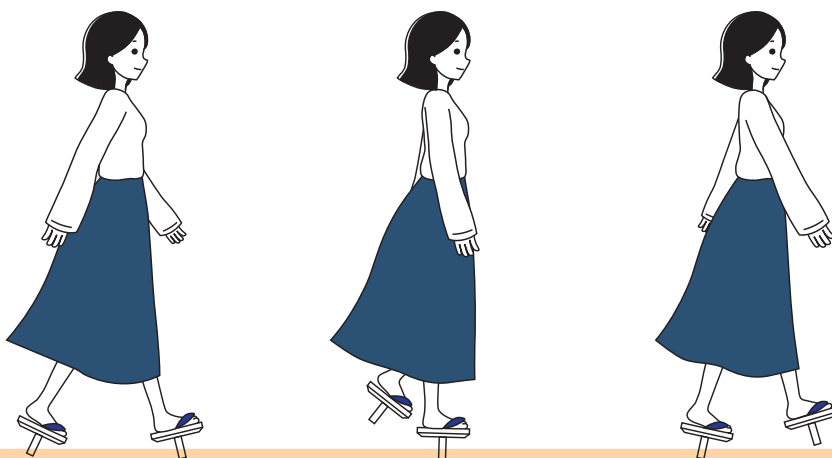
そう、前へ進む力を止めるエネルギー＝ブレーキです。

一本歯下駄を履いて、この状態で歩くとどうなるか？

滑りやすい床ならなおさらですが、滑って転んでしまいます。

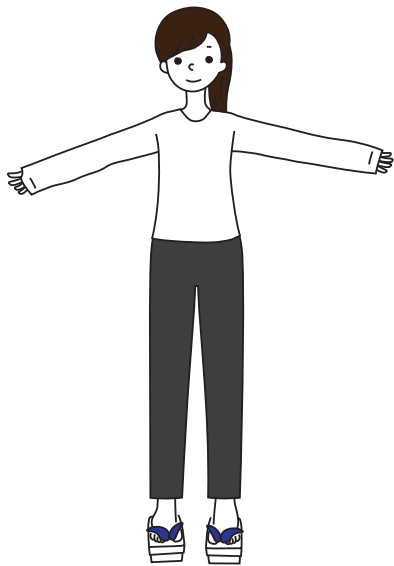


一本歯下駄を履くと、着地した時に、身体が足の真上に乗るような歩き方に近づくはず。そのような感覚を磨くことで、自然と身体が前に進み、無駄なエネルギーを使わないエコな歩き方が身に付きます。



03 コア(体幹)のスイッチを入れよう!

まず、一本歯下駄を履く前に、お尻の半分を椅子に掛けて、足を浮かせて座ってください。かなり不安定な状態になりますので、両腕を広げてバランスを取ってください。そして、もう一人の方が、肩を押してみてください。(バランステスト)



次に、一本歯下駄を履いて、1~2分歩いてみてください。その後に同じように先程のバランステストを行ってください。



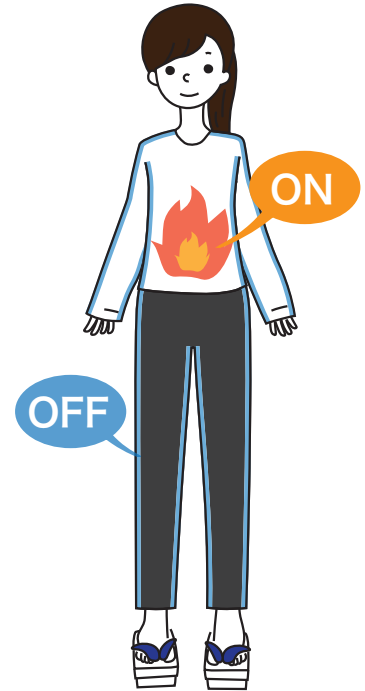
押された方、押した方、両方にお聞きします。どちらが安定していましたか？おそらく一本歯下駄を履いた後の方が、安定していたと思います。

これは、不安定な履き物「一本歯下駄」を履いたことで、姿勢維持に関わる体幹の深部に位置する筋肉(深層部=コア)にスイッチが入ったということ。コアでうまくバランスが取れることで、エコな歩き方やスポーツのパフォーマンス向上などが期待できます。

04 身体をほぐそう！

3の通り、一本歯下駄は姿勢維持に関わる体幹の深部に位置する筋肉（深層筋＝コア）にスイッチを入れる道具になるということ。

コア（体幹）のスイッチが入ることで、動作に関わる最も外側にある大きな筋肉（表層筋＝アウター）は、姿勢維持のために余計に働く必要がなくなります。凝り固まった身体は、普段の生活のなかでアウターに必要以上の負担がかかってしまっている証拠。一本歯下駄を使ってアウターの余計な緊張を減らし、血流や神経の流れを良くして、身体も心もリフレッシュしましょう。



激しい運動などで疲れた時や、同じ姿勢で長時間座ってパソコンをした後など、一本歯下駄を履いて、散歩やストレッチをするのがおすすめです。



以上で頭を使う難しい説明は終わりです。（笑）

とにかく、リラックスして一本歯下駄を履いて楽しんで頂くのが一番！慣れてくれば、スキップしたり、片足立ちしたり、サッカーをしてみるのも楽しいですよ。

また、料理しながら履いてみたり、洗濯を干す時に履いてみたり、ご自由にお使いください。くれぐれもケガには気をつけて！