

転ばぬ先の 歩き方教室

演舞を行うときに、「ベタ足厳禁」とよく言います。

何年も前からそのことがずっと頭の片隅にあって、なぜ？どうしたら？と思いつづけているそんなある日の朝の公園で、散歩をしている人たちの歩き方を何気なく見ていた時にハッと、気が付いたのです。

颯爽と歩いている人、平均的な歩き方をしている人、トボトボ歩いている人、その違いはまさに、演舞での「ベタ足」の現象と共通でした。つまり「脚力の弱い人ほど、べた足で歩く」。そして「ベタ足で歩くから脚力が弱くなる」ということです。

一口に「ベタ足」と言っても段階はありますが、つまり足の裏が十分使われていないことを意味します。

今皆さんは、まだ歩くことに不自由は感じていないはずですが、しかし、その歩き方はどうなっているでしょうか？足の裏の機能を十分生かして歩いていますか？

足がもたつてからでは、歩き方の練習もままなりません。1週間に60分、RKで練習を続けても、それ以外のすべての時間でそれと真逆のことをしているとしたら、どちらがより身に付くと思いますか？

今回のテーマは、RKを練習するにも大事なポイントですが、それ以上に皆さんの生活を、まさに足元から支える「歩き方」そのものを見直し、改善し、100歳までの足作りを目指す補習会です。

皆様の参加をお待ちします。

☆開 催： **1 日 目**：3月17日(日)13:30～16:30 **足裏で歩く その1**

2 日 目：4月 7日(日)13:30～16:30 **足裏で歩く その2**

☆講 師：岸 俊和 [創師] 壬生 ゆう[上席師範]

☆会 場：中央区立総合スポーツセンター B1 第二武道場
(地下鉄「浜町」「人形町」下車)

☆費用(税込)：各日；¥5,400_ 両日；¥10,800_

★お 申 込：

教室で所定の申込用紙に受講日を記入し、費用を下記の締切日までに郵便局、又は銀行よりお振込ください。*尚、いったん納入された費用は返却できません。

口座名称：R K 特別講習会係：郵便振替口座番号：00140-5-100870

ゆうちょ銀行；〇一九店(セ〇イキ1ウケ) 当座 100870

申込の締切:3月11日(月)