



つまづく！  
歩幅が狭くて気になる！  
ストライドが伸びない！

《すたすた颯爽と歩ける》  
歩幅アップ  
ハンドブック

十坪ジム経堂  
代表 鈴木 由香 監修

つまづく、歩幅が狭くて気になる、  
ストライドが伸びない...  
お悩み解決ハンドブックへようこそ！

十坪ジム経堂 代表  
鈴木 由香と申します。



### 【自己紹介】

- ・昭和46年生まれ
- ・東海大学出身。剣道四段。
- ・高校・大学で剣道日本一になりました。

### 【職歴】

- ・2005年から十坪ジム関係のお仕事に従事しています。
- ・健康運動指導士、教員免許状(保健体育)保有。
- ・3000人以上のお身体のお悩みを解決してきました。
- ・大学院終了後、第一生命入社、不動産ベンチャー、大手通信を経て、古河機械金属入社。
- ・東京大学 小林寛道名誉教授とともにマシンづくりを3年行い、その後、教授の会社に入社。
- ・2013から独立し、十坪ジム経堂の代表として皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

長年の経験の中で、多いお悩みのトップが

【歩幅】に関することでした。

皆様のお悩み解決のお役に立てれば、と考え、  
この度、ハンドブックを作成しました。

### 【十坪ジムとは？】

世田谷区経堂にある東京大学 小林寛道名誉教授が  
考案したマシンを設置した、インナーマッスルをらく  
らくトレーニングすることができる25坪のジムです。  
TV東京『主治医が見つかる診療所』で2度放映され、  
450人待ちになった実績があります。

最後のページに4,000円分の特典が付いておりますので、最後までお読みくださいませ！

# 歩幅とは何でしょう？

## ほ-はば【歩幅】

歩くときに一歩で進む距離。

WEBLIO辞典より抜粋。

皆様に質問です。

歩幅が広く、颯爽と歩くことに必要な能力は何でしょう？

1. 筋力

2. 体力

3. 柔軟性



握力 	<del>上体起こし </del>	長座体前屈 
睡眠片足立ち 	反復横跳び 	10m障害歩行 
<del>20mシャトルラン </del>	立幅跳び 	6分間歩行 

※年齢によって測定項目が異なります。

※X印は感染症対策、並びに会場の都合上、実施いたしません。



答えは次のページで！！！！

答えは...

# 柔軟性です！！！！



えっ！と思った方が結構いらっしゃったのではないかと思います。

長い歩幅を作るには、歩幅を伸ばす能力、すなわち柔軟性が一番の基礎能力となります。

ですが、実際みなさん、柔軟性を上げるトレーニング、痛いイメージがあって、好きじゃない、むしろ嫌い...ではないでしょうか？

しかし、柔軟性がないと歩幅は伸びないのです。そして、痛い柔軟トレーニングをやらなくても柔軟性をアップすることは簡単にできるのです。

では、次の質問に移ります。

# どうして歩幅が狭くなるの？

皆さんに質問です。

以下の項目にチェックを入れてみてください。

## 【一般の方編】

- 最近身体が伸びない
- 姿勢が悪くなったと感じる
- ちょっとした段差でつまずく
- 高いところがまたげなくなった
- 正座やあぐらが苦手になった



## 【競技者の方編】

- 最近、上半身と下半身がバラバラに感じる
- 手を握りしめている
- 気がついたら噛み締めている
- 伸びやかな動きができなくなった
- 練習後、手足の筋肉がパンパンになる

5個中いくつ当てはまりましたか？

3つ以上の方はズバリ！

# 身体が硬い！

身体が硬いのに、足を前と後ろに大きく動かすことは不可能なので、残念ながら歩幅を伸ばすことはできないのです。

↓↓↓ジムに体験にいらした方の一番多いお言葉↓↓↓

いつからこんなに身体が硬くなったのか分かりません...

気づいてるんです...  
分かってるんです...  
ストレッチやらないと...  
痛くて伸ばすの嫌なんです...



お気持ちは手にとる  
ように分かります

# なぜ身体が硬くなるのか？

赤ちゃんのおしめを替えたことがある方ならお分かりかと思うのですが、赤ちゃんの股関節はとても柔らかいですよね。

身体が硬くなる原因は、大人になって筋肉が付いて、多少崩れて歩いても歩けるので、正しい歩きを忘れてしまったから、と言われていきます。

赤ちゃんがどのようにして歩けるようになるか、を少し説明します。

赤ちゃんは生まれてすぐオギャーと泣き、呼吸を始めます。たくさん泣いて、心肺を鍛えているんですね。



そのうち寝返りが打てるようになり、ごろごろ転がりながら背骨周りを鍛えます。寝返りから起き上がり、はいはいを始めます。はいはいを行い、肩甲骨、骨盤、背骨の連動を練習します。

つかまり立ちを初めて、生後約1年で手を上にあげて歩き始めます。

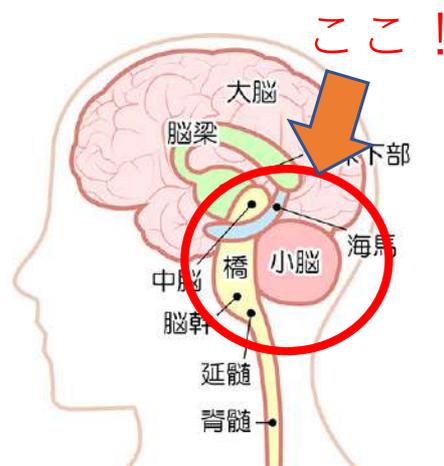
赤ちゃんはこれらの動作を考えて行っていませんよね？

# 考えなくても歩行できる理由

よく、『歩く時の姿勢を意識しなさい』  
『歩行を大きく歩くように意識しなさい』と  
言われますが、  
長い時間意識することはほとんどできません。  
なぜなら...

## 【歩くことは本能だからです】

歩行の情報は、本能を司る  
『小脳』の中にインプット  
されているため、  
赤ちゃんは意識しなくとも  
歩行できるようになります。  
大人になり、歩く時、  
短い時間なら意識することは  
可能ですが、長い時間考えながら、  
意識しながら歩けないのは、  
本能が関与しているからなのです。



柔軟性が高まると、小脳からの指令がスムーズ  
になり、身体の自由度が高まるので本能の通り  
に歩けるようになります。  
一生懸命、姿勢や歩幅を意識して歩かなくても  
颯爽と歩けるようになります！

次のページでは、皆様の柔軟性アップ！颯爽と  
歩ける秘訣をお教えします。

# 1. 壁に足をつけたまま開脚

地上で開脚すると、関節と筋肉に重力がかかります。

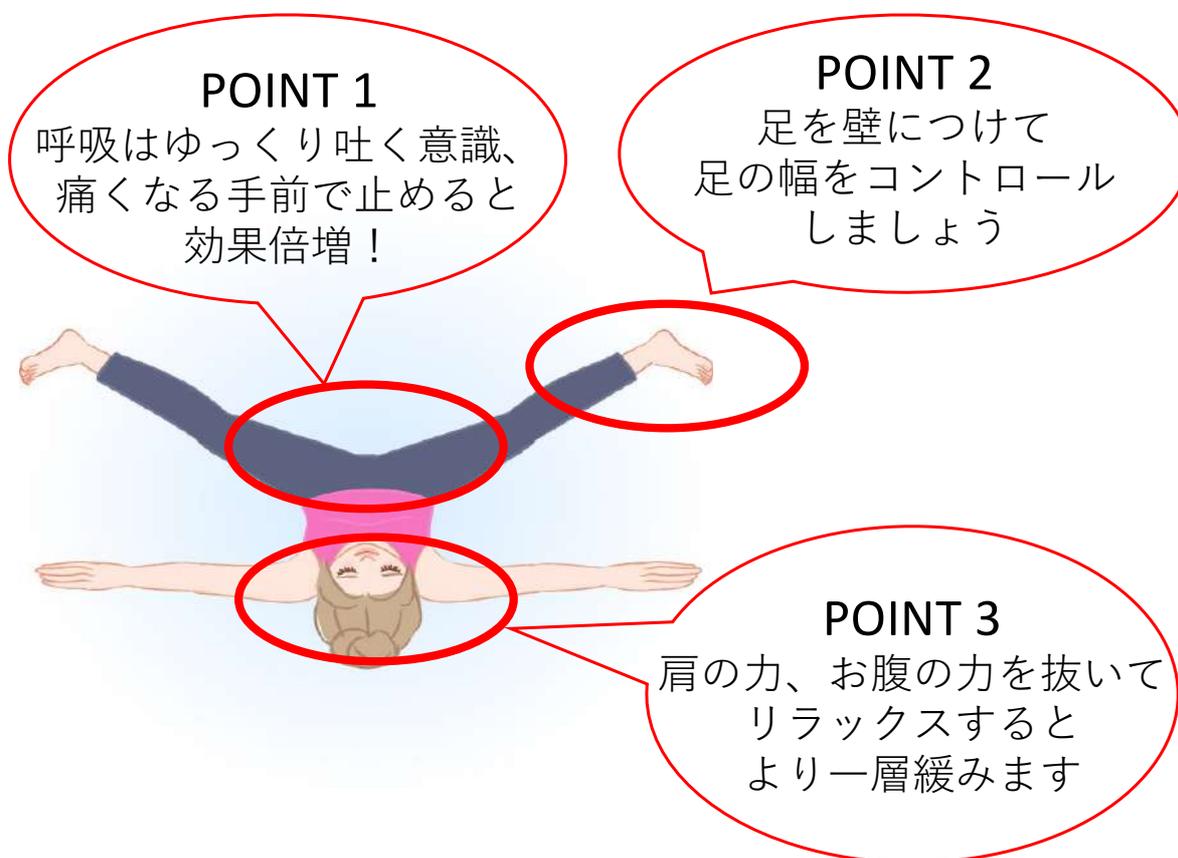
重力がかかると、筋肉には張力という、引っ張る力が生まれて痛みが出ます。

痛みが出ると、これ以上伸ばさないで～、と筋肉が悲鳴をあげます。

これを伸長反射と言います。

壁に足をつけたまま開脚すると、重力を自分でコントロールできるので、痛みを少なくしながら股関節を柔らかくすることができます。

大体1～2分ほどで効果を感じると思います。



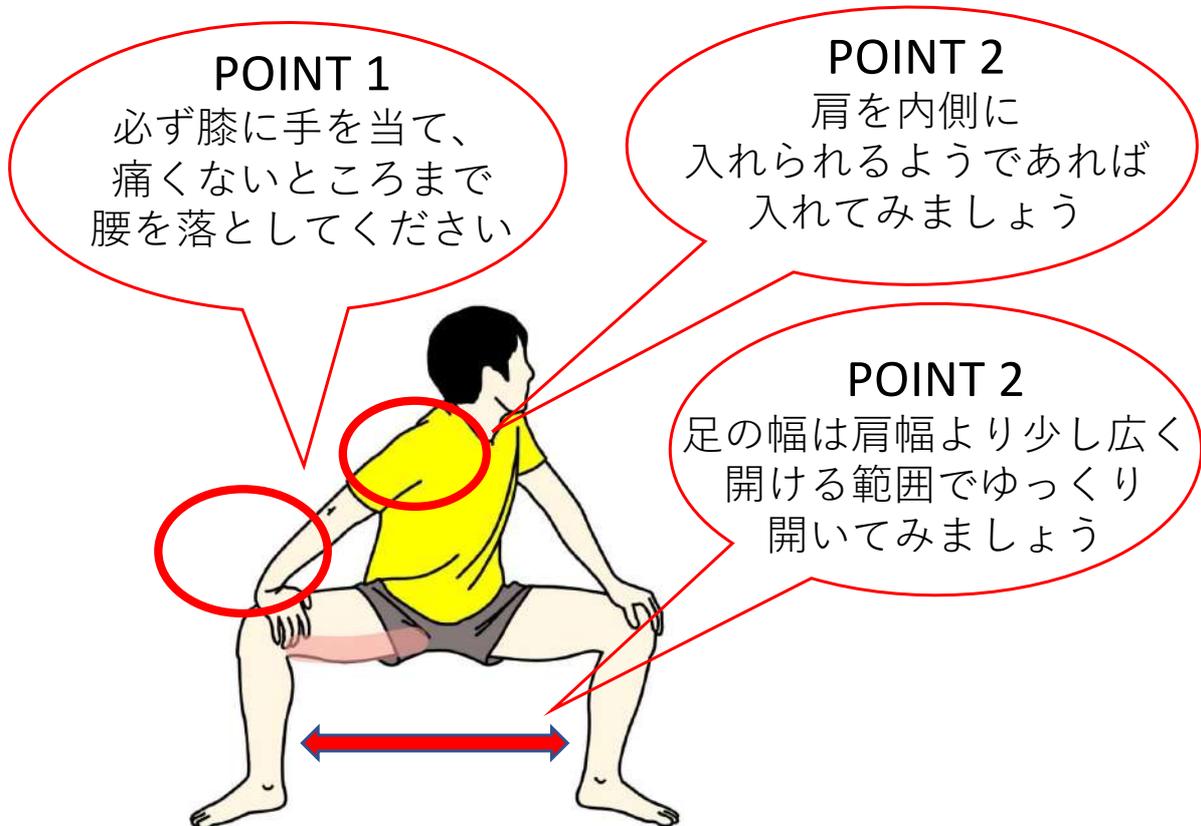
## 2. 股割り

イチロー選手がバッターボックス内に入るときにやっているあの動作です。

膝に手を当てて、ゆっくり腰を落として行きます。

ポイントは、少し内腿が伸びてるな、と感じるところまで落とすこと。

内側に肩を入れられれば、入れてみてください。



参考までに  
イチロー選手の股割り  
美しいですね！

### 3. 腰回し

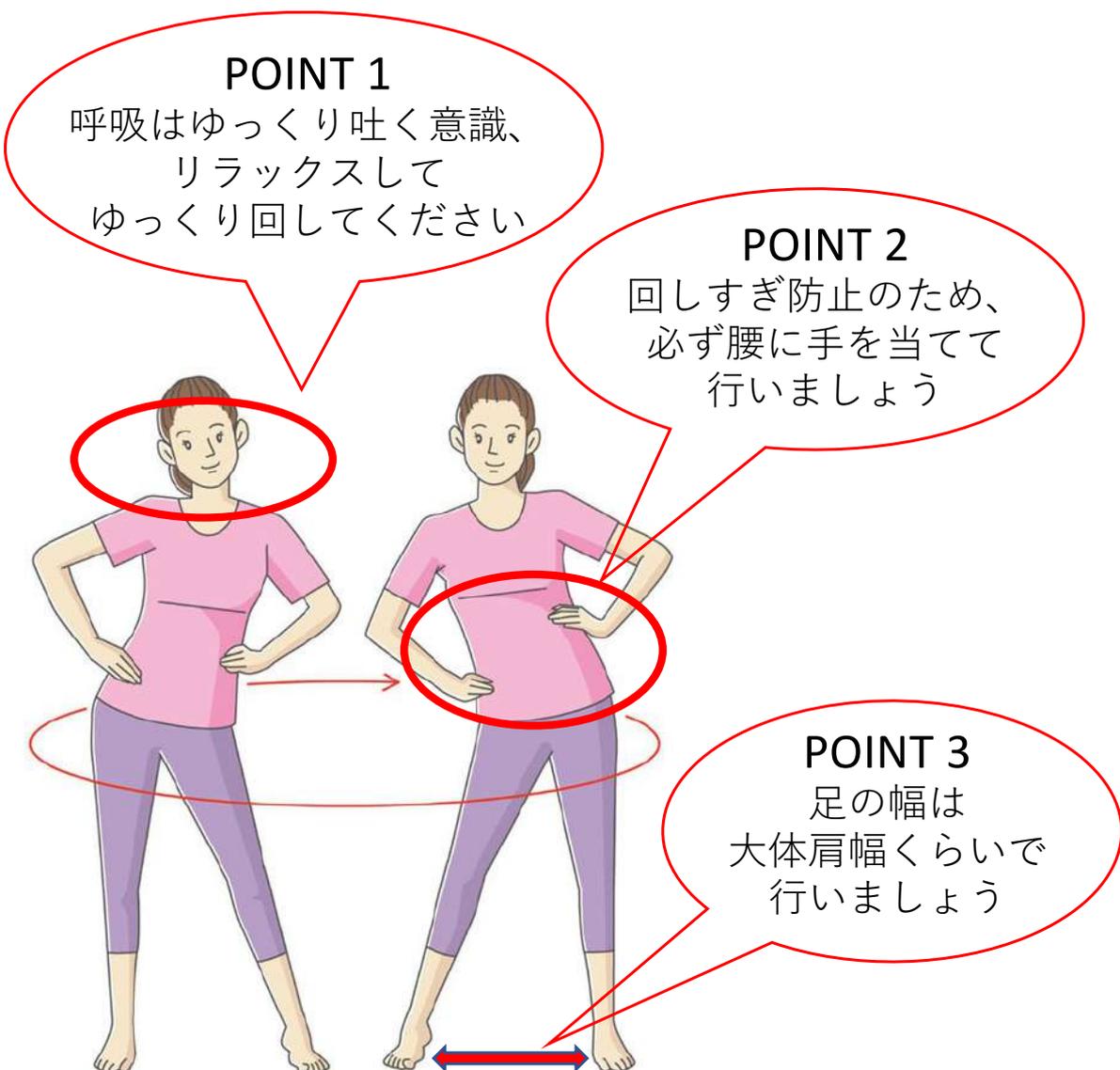
腰に手を当てて、ゆっくり10回回します。

その反対方向にも10回回します。

ポイントは息を吐きながらゆっくり回すこと。

姿勢は身体が起こせなければ起こさなくて結構です。

立って行うのが困難であれば、椅子に座って行なっても効果があります。



## 4. 歩行のポイント

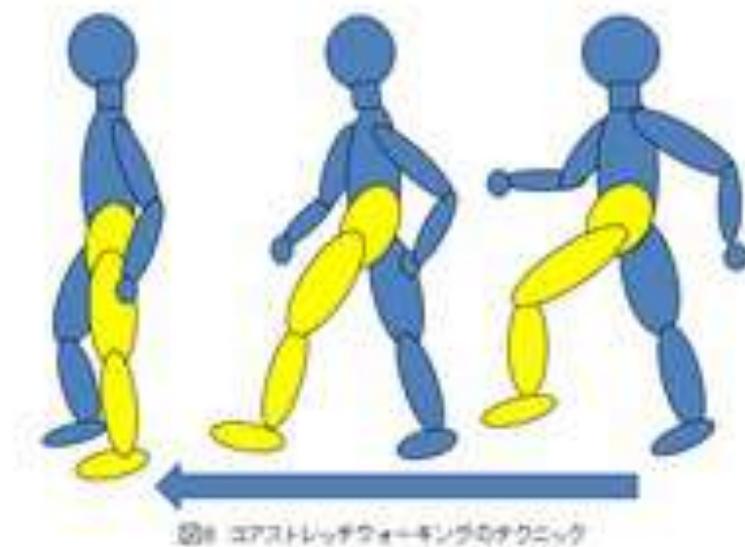
赤ちゃんの歩き方に戻るほど、身体は柔らかくなるので、ポイントを説明します。

### ①踵からゆっくり着地すること

ガンガン強く着地しながら歩くと、その振動が股関節や膝関節に入り、関節を痛める原因になりますので、柔らかく、ゆっくり着地をしてみてください。

### ②みぞおちの辺りから足が生えている、という意識を持ってみてください。

股関節から一生懸命歩くより、みぞおちの辺りから足が生えている意識ができてくると、足を20～30cm長く使うことができるので、歩幅が伸ばしやすくなります。



③両足の間(歩隔)は10 c mあけて歩いてみましょう。

足が揃うと転んでしまいますので、足と足の間は10 c m程度あけて歩いてみましょう。

**POINT 1**

踵から柔らかく  
ゆっくり  
着地してみましょう

**POINT 2**

みぞおちから足を出し  
足を長く使う意識を  
してみましょう



**POINT 3**

足が揃わないように  
大体10 c mほど足と足の間隔  
(歩隔)を開けて歩くと  
安定して歩けます

# より颯爽と歩けるようになり たい皆様へ

## 『加齢』から『華麗』な歩行へ

ここまでの説明で、柔軟性が高まれば、歩行が楽になることはお分かりいただけましたか？

十坪ジム経堂では『東大発の研究に裏付けされた』らくらく乗るだけマシンを用いて、柔軟性を簡単にアップさせ、それを歩行に生かすトレーニングの指導を、皆様の体力に合わせて行なっております。

歩行のお悩みは『加齢』と諦めかけていた方でも、姿勢良くどなたでも『華麗』に、颯爽と歩けるように指導しております。



次のページでは、十坪ジム経堂のトレーニングマシンについて、少しご説明します。

# オリジナルマシンのご紹介！

十坪ジム経堂のトレーニングは、どんなに硬い身体でも、目に見えて柔らかくなっていきます。  
その秘密は...このマシンにあります！



※マラソン元日本代表 谷川真理さんです

☆3分で柔軟性が格段に向上！

【大股渡(おおまたわたり)】

地上で身体を伸ばすと重力が関節と筋肉にかかり、引っ張る力『張力』が生まれます。  
引っ張られるから『痛い』のですが、大股渡は重力を外に逃すため、筋肉が引っ張られないので痛みがほとんどありません。

☆乗るだけでバランス改善！

【スプリントトレーニングマシン】

カール・ルイスの走り方を分析して作られたマシンです。  
モーターが内蔵されているので、自分で動かす必要はありません。  
機械なので、左右対称、同じ距離、同じ時間で動きます。  
人間の身体は左に心臓があるため、若干左に傾いていると言われています。  
左右対称のマシンに乗るだけで、何と！脳が身体を修正してくれる、という、優れ物のマシンです。  
しかもおもりを用いませので、翌日筋肉痛や気持ち悪くなることはありません。

最後までお読みいただきありがとうございました

# 【最終ページ特典！！！！】

## 1. 十坪ジム経堂 運動のお悩み相談室 (30分1,000円)が無料！(要予約)

これまで運動が苦手な方々3000人以上のお悩み相談を受け、指導、回復させた実績のある健康運動指導士の十坪ジム経堂代表 鈴木由香が、皆様のお悩みを伺い、ぴったりの運動をアドバイスします。

### 【相談者に多いお悩み BEST5！】

- ◆正しい歩行を教えてもらえるのか？
- ◆運動したことがなく自信がない
- ◆何から始めたらいいのかわからない
- ◆小さい頃から運動嫌いで運動が続いたことがない
- ◆運動すると身体が痛くなる



## 2. 十坪ジムトレーニング体験 (1時間3000円)が無料！(要予約)

- ◆代表の鈴木が体験のご案内をします。
- ◆体験はマシンを用いて行います。
- ◆1回で歩行の変化を感じていただけるコアストレッチウォーキング指導付き。

### 【特典の予約方法】

最終ページ特典、とお伝えください。

1. 電話予約：03-3420-0855

2. ホームページから予約

<https://kenshingym.jp/yoyaku-contact/>

最後までお読みいただきありがとうございました。  
皆様にお会いできる日を楽しみにしております。