

ジョニー・ウォーカーのように



工学博士 **西尾 宣明**

元・東京ガス(株) 基礎技術研究所

お金持ちだけど美しくはない

最近まで（今もそうかもしれませんが）、韓国、中国、ヴェトナムやタイなどの東南アジアに旅行する若い日本女性は、そのファッションが当地の若い女性たちから羨望の眼差しで見られていたそうです。

私が想像するところ、第一の理由は豊富なデザインや色彩の服装にあると思われます。その中からいろいろな組み合わせで服装を選ぶことができますから、質素な服装の多い現地の人にはずいぶん華やかに映るものと思われます。それは強い経済力のもと、らん熟した服飾文化を謳歌する日本の現状を反映するものと思われます。

第二の理由は、これも経済力に負うものですが、猫も杓子も（と言って悪ければ、貧富上下の隔てなく）いかにも高価な、いわゆるブランドものを身に付けていることだと思います。

そうして羨ましがられてはいても、私の目には、日本女性がよその国の女性に比べて決して美しいとは思われません。その決定的な理由は立ち姿と歩く姿の悪さです。

私の娘はタイの国が好きで、数回タイに旅行しています。その彼女が、やはり同じようなことを言いま

す。「向こうの女性は足が長いせいかスタイルがよく見える。日本の女性はお尻も垂れていて、何となく締まらないスタイルをしている」と言うのです。

私はそれが必ずしも日本女性の胴長短足のせいだとは思いません。

たしかに、東南アジアの女性は日本人に比べて概して足が長いように思われます。しかし、日本女性の姿の悪さは必ずしも体型の差によるものではありません。たとえば、中国の女性にも胴長な人は沢山います。それなのに、歩く姿は日本女性に比べてやはり美しい人が多いのです。

このことは男性についても言うことができます。むしろ、男性の場合は服装や持ち物で飾ることが少ないので、歩く姿の悪さが直接目についてしまうかもしれません。

一つの例として、2004年の5月に小泉首相が再度北朝鮮を訪れたときのことを思い出して下さい。首相と随行の役人たちの歩き方と北朝鮮の要人たちの歩き方にははっきりとした違いが見られます。北朝鮮の人のほうが、明らかに堂々と、ゆったりした歩き方をしています。

日本人の私があまりにも自虐的な物の見方をすると非難されるかもしれません。しかし、私に言わせれ



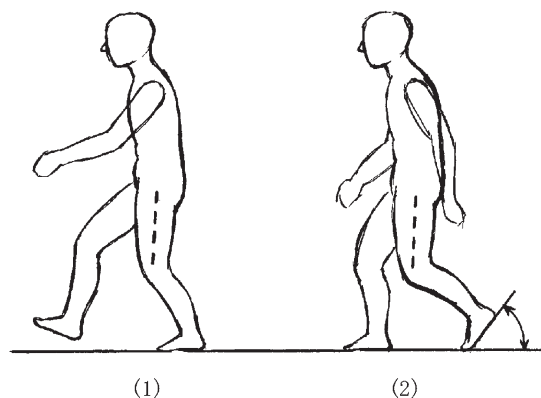
ば、非難する人は自分の醜さを知らないだけなのです。日本という狭い枠の中で満足して生活している人は互いの醜さを意識することがないのです。しかし、一旦目が世界に向いてしまうと、自分の醜さを意識せざるを得なくなります。海外旅行を何回も経験したり、海外に留学したことのある人たちの目が、必ずしも世界に開いているとは限りません。たとえば、アメリカに留学したことのある小泉首相など、一人の国際人として尊敬されているとはとても思えません。むしろ、風刺漫画の主人公として、あのライオンヘアの貧相な顔がもてはやされているようです。不愉快に思われるかもしれませんが、我慢してこの文を読んでいただきたいと思います。

日本人は前足で歩き、西洋人は後ろ足で歩く

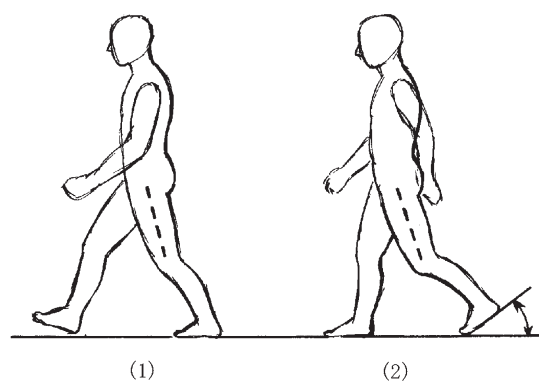
日本の若い女性の歩き方には、典型的な日本人の歩き方を見ることができます。若い女性は短めのスカートをはいているか足にぴったりしたパンツをはいていることが多いので、足の動きをはっきりと見ることができるからです。

日本人の平均的な足の動きを絵に描けば、a図のようになります。

(1) は前に出した足が着地する寸前の状態です。後ろ足が一番後ろに行っている状態でもあります。その後ろ足の太腿の中心（破線）はほとんどの場合後ろに傾き（膝のほうが前に出る）、良くてもせいぜい垂直までです。そして、両足の重心は腰よりも前のほうにありますから、それに釣り合うように、上体はやや前に傾きます。当然、お尻から背中にかけての線はのっぺら棒で、お尻が上がってきゅっと突き出す感じにはほど遠く、むしろお尻が垂れた感じになってしまいま



a 図：前足歩き



b 図：後ろ足歩き

す。(2) は後ろ足が前に動き出した瞬間の状態です。膝が急速に畳まれ、それにつれて踵が大きく持ち上げられます。

歩行の行程を通して、膝は常に曲がり、体重は後ろ足に多くかかり、その後ろ足で地面を蹴るというよりは前足で地面を引き寄せながら歩くという感じです。車で言えば前輪駆動ということになります。体重を支える足が同時に体を前に押すのは難しいので、どうしても体重のかからない前足で体を引っ張ることになるのです。そのとき、膝は曲がったままにならざるを得ません。

b図は西洋人（日本人以外？）の歩き方です。後ろ足がほとんど真っ直ぐになるまでぐっと伸ばされ、太腿の中心線は前に傾きます。このようにすると、前足の膝も伸び、全体に膝の屈曲が目立たない歩き方になります。太腿に押されて、当然お尻は持ち上げられます。両足の重心は後ろに寄りますから、上体もまっすぐ立ってそれとの釣り合いを取ろうとします。後ろ足が前に動き出すときも、踵の引き上げは必要最小限度です。後ろ足で地面を蹴る要素が強くなるので、このような歩き方を「後ろ足で歩く」と表現してみたわけです。車に例えれば後輪駆動です。体重は常に前足のほうに移動する感じで、後ろ足は前に向かって蹴る作業に専念できるわけです。

このように、できるだけ膝を曲げないような歩き方をすれば、必然的に歩幅は大きくなり、ゆっくりと歩くしかなくなります。ちょこちょこと早足で歩くことはむしろできなくなると言った方が良いでしょう。

日本女性はハイヒールを履いたときも残念ながら前足で歩きます。はじめから踵が高くなって、後ろ足を伸ばしやすくなっているのに、まるで平均台をこわごわと渡るように、後ろ足に体重を残しながら滑稽とし

か言いようのない姿で歩いています。足を長く見せながら歩く姿を美しく見せることができるハイヒールの機能をまったく利用していません。勿体ないことです。

跳ねの上がない歩き方

日本の女性が年をとると猫背になったり、腰が前に曲がってしまいやすいのは、上体が前屈みになりやすい歩き方と大いに関係があると思います。この傾向は実は男性にもかなりの程度当てはまると思います。

私の母はそれとは逆で、いわゆる出尻鳩胸の体型（というよりは姿勢？）でした。胸を張ったいい姿勢だったと子供ながら尊敬していました。多分彼女の育ちに関係があるのだと思いますが、聞いたこともありませんので、本当の理由はわかりません。

ずっと昔のある日、妻と娘と一緒に歩いているときに、後ろを歩いていた妻から、「お父さんの歩き方は格好がいいわね」と言われたことがあります。それを聞いて、内心満更でもない気持ちでした。そして、「それは雨の日に、跳ねを上げてズボンの裾を汚すことがない歩き方をしているからかもしれない」と言って、その方法を説明したものです。

私は若い頃から自分の立ち姿や歩く姿がどうすれば美しくなるかを結構気にしていました。と言うのも、中学生の頃、父親に注意されたことがあるからです。

当時は下駄履きでしたが、近所の友達のところに行こうと思い、親の視線を意識しながら、ちょっと気取った感じで歩き始めました。すると、後ろから父に呼び止められたのです。そして、「膝を曲げてピョコピョコと体を上下させるように歩くのはみっともないから止みなさい」と言われたのです。

それ以来、前に踏み出した足の膝がまっすぐに伸びるように注意していました。そして、結婚し、30代半ばになる頃まで、そんな意識で歩き続けていました。

ちょうどその頃、雨の日にズボンの裾の後ろに跳ねが上がって汚れるのを何とか防ぐ方法はないものかと考え始めていました。そして気が付いたのが、後ろ足を前に踏み出す時に、踵をなるべく跳ね上げないように———ということは、膝をあまり曲げずに、足が棒のようになったままの感じで———動かすのが良いということでした。西洋人と違って、子供のときから後ろ足で蹴るという習慣がありませんし、加えて、人一倍胴長短足という不利を背負っていますので、実際にはど

うしても膝は曲がってしまうのですが——。

それに、当時、やがて必然的に欧米の人たちとつきあうようになると予感していました。そのときに、いかにもゆったりとした彼等の立ち姿や歩く姿に比べて見劣りをしないように振舞うにはどうすれば良いかということも考え始めていました。

それには、心掛けていた跳ねの上がりにくい歩き方がそのまま役立つことに気が付いたのです。後ろ足で蹴る——つまり、後ろ足で歩く——という意識を少しだけ強く持てば良かったのです。加えて、立つときも膝をぐっと伸ばすように意識するのです。そうすると、自然にお尻が持ち上がり、背筋が伸びます。

そのせいでしょうか？私はときどき「西尾さんは背筋が伸びていい姿勢をしているから、若く見えますね」というようなことを言われます。「そうですか？」などとさり気なく答えますが、普段の心がけが評価されたということで、内心嬉しく思っています。せめて、足が今よりも2センチ長く、その分、胴が2センチ短ければもっともっと格好よく歩けるのに、と思いますが、こればかりは仕方がないでしょう。

後ろ足で歩く歩き方だとなぜ跳ねが上がりにくいかは先のa図とb図を見比べれば一目瞭然です。(2)の状態での足裏の角度が大きく違います。しかも、a図では膝を畳んで踵を引っ張り上げる感じになりますから、靴底の泥も一緒に上に跳ねられます。

ジョニー・ウォーカーのように

少しでもお酒の付き合いをすることがある男性ならば、ジョニー・ウォーカーというスコッチ・ウイスキーの名はきっと知っていると思います。そのラベルに描かれた男性の歩く姿が私の理想です。

一方、健康のために歩くこと（いわゆるウォーキング）を勧める人たちが言っていることにはあまり感心できません。理由の第一は「足は踵から地面につくように歩きなさい」などと言っているからです。そんなことを教えなくても、誰でも歩く時には踵から着地します。つま先から着地するのは明治時代の泥棒か夜這いの男ぐらいのものです。第二は「腕も大きく振って、大股で歩きなさい」と言っていることです。

第二の教えは、本当は正しいのかもしれませんが。しかしそれを実践しながら歩いている人たちの姿を見ると、私が望む美しい歩き方とは全くかけ離れた、むしろ



ジョニー・ウォーカー

ろ滑稽な歩き方になっているのです。腕までも体の前で振り、足はますます前足歩きになっているのです。

大体、日本人の多くは男女を問わずよく腕を振って歩きます。それは例えば右足を前に踏み出す時に、前に上げていた右腕を振り下ろすことによって運動の平衡をとり、滑らかな動作を助けているわけです。ところが、そのために腰から肩までの上体を全く動かさないうで済んでしまっているのです。つまり、上体を動かさずに（腕と）足だけで歩いてしまうわけです。その代わり、膝を曲げたままで歩幅の狭い、ちょこちょこ歩きになってしまいます。

政治家などに多いのですが、自分を大きく見せようとするためか、胸を張り、腕を大きく逆八の字（上から見たとき、腕を振る方向が八の字を逆にした形になる）に振って歩く人がいます。しかし、足のほうは「前足歩き」になっているため、ゆったりとした「大人物感」は逆に損なわれてしまいます。

私は腕を振らないで「後ろ足で歩く」歩き方をおすすめします。ファッションモデルが舞台を歩くときのように、両手を腰に添えて「後ろ足だけで」歩いてみましょう。そうすると、足の動きと平衡を保つために、ほんの少しですが、肩が捻られます。たとえば、右足で蹴るときには右肩が前に出ます。そのとき、右の腰は動かないか、ほんの少し後ろに下がります。こうして、上体が左右に捻られることによって、大股歩きが可能になります。もし、腕を振るとすれば、この上体の捻りにつれて、肩からぶら下がっている腕が振り子のように自然に振られる感じで振るのが良いと思います。

美容にも役立つ！

後ろ足で歩く歩き方だと股関節の動き（腰骨と大腿骨の相對運動）が大きくなります。そして、このことがお尻を持ち上げ、下半身太りを解消して、良いスタイルを作るのにも役立つことになります。これは少し前に、あるテレビ番組で放映されていたことです。股関節の動きが大きいと、その周辺の広い範囲の筋肉が動かされ、鍛えられ、しかも脂肪は減少するのだそうです。さきに上体を動かさない前足歩きと言いましたが、若い女性の腰を見ると、多くの場合（特に小柄で太めの人に目立つ）、足の動きと同じ方向にかなり大きく動いていることがわかります。これは体が柔らかいことの証明ですが、ファッションモデルの腰の動きとは逆です。これによって足の運びを滑らかにし、しかも歩幅を大きくするのには役に立っていますが、股関節の動きは一番小さくなっていることがわかると思います。

男性の場合は腰の捻りは概して小さいようです。そのため、上体が動かず、腕と足だけが、滑らかに（？）動きます。この滑らかな動きが格好いいと思っているかもしれませんが、ゆったり感のない歩き方になります。この場合も、若い女性ほどではありませんが、股関節の動きが小さいことは先のa図を見ればわかります。

デューク更家の証言

最近ウォーキング・ダイエットを看板に売り出しているデューク更家という人がいますが、彼が教えることはとても理にかなっていると思います。彼が指導する運動も、股関節をうんとよく動かしているようです。

私が上の文章を書き上げて暫く後に、新聞に彼の「疲れた体をほぐす」歩き方という記事が載りました。彼は「前の足に完全に重心が移るまで、後ろ足は地面につけておくつもりで」歩くのが良いと書いてありました。また、「肘が腹より前に出ないように、体の後ろで腕を振るつもりで」とも書いていました。

これは私が上に書いたことをぴったり裏付ける証言です。

腕をあまり振らず、上体の小さなひねりで足の動きと釣合わせる、美しくしかも美容にも健康にも良い、ジョニー・ウォーカーのような歩き方を、早速試してみませんか？