

歩き方について

寺 島 士

Tsukasa Terashima

The Manner of Walking

Though it has gradually been improved recently, the walking manner of Japanese people is considered much inferior to that of Western people.

They explain it's reason in various ways, but I suppose that it mainly caused by the fact that, taking it mere appearance, disregarding it's importance of that it is the matter which has influences on their health, spirit and efficiency, they are lack of sincerity and enthusiasm about it's guidance or training.

Based on investigations, this paper intends to speculate the current general view for the manner of walking, to pursue it's importance, then to make it clear that what is the right manner of walking or how it should be guided and trained, after my various experiences for many years.

日本人の歩き方は、欧米人のそれと較べ、非常にまずいと云われる。しかしながら近頃では、日本人の歩き方も次第に改まり、立派な歩き方を身につけたものも多くなっては来ているが、全般的にこれを見ると、その多くは腰が落ちて膝がまがり、崩れた姿勢、ぎごちない足どり、どうひいき目に見たとしても、これが立派とは云い得ないものが目立って多く、言葉通り、まだまだ日本人の歩き方は、まずいと云うのが実状らしい。



人によってはその理由を、日本人特有の体形や体格にかこつけたり、生活様式の違いや服装、長い間の習慣や伝統などによるものとする向きもないではないが、様々な面から考えて見ると、何としてもその根本は、歩き方に対する日本人の考え方が、単にそれを外容だけのものとして考え、このことが一生を通しての健康生活に、切っても切れない深い関連を持つものであることに気付かず、これに対する訓練に誠意が足りなかったと云うところにあるのでは

ないだろうか。

もしも歩き方の良し悪しが、外容だけの問題ではなく、それが引いて、健康生活に及ぶものであることを知ったとしたら、必ずやこれに対する熱意も湧き、研究も起り、工夫もなされて来たに違いない。

以下、長年にわたった私の経験から、歩き方に対する現代一般の考え方をもととし、これがもつ役割とその重要性を考え、正しいとはどんなもので、その実際化をどう運ぶべきかについて、いさ

さか思うところを申し述べ、皆様方の御批判を仰ぎたいと思うのである。

1. 歩き方に対する現代一般の考え方

歩くと云うことは、極めて自然に、誰もが一樣にする、全く平凡な動作である云う関係から、ともすれば歩き方の良し悪しなど問題にならず、特に考えて見たことがない、と云うのが一般の考え方ようではあるが、近来、洋装などの普遍化に伴い、歩き方の良し悪しが、その人の気品を左右し、美容の面から欠くことの出来ないものであることを目で見得て知った多くの人達の中から、これに寄せる関心は非常に高まり、特に若い女性のほとんどはこれを求めていることは事実である。

しかし乍ら今のところ、それが単に外容面に留り、歩行能率や疲労度につながり、健康の保持や増進、疾病異常の発生、気力など精神面に及ぼす影響が、どんなに大きいものであるかなどについては余り知られず、本質的な研究も進んでいない、と云うのが現状である。

従って、ともすれば形にとらわれ、大きな誤りを平然と見逃し、これを良しとしたりもする。

次に掲げたこの調査は、本学に入って来た一年生150名について調べて見たもので、その範囲が極めて狭く、これをもって全般を推すことは出来ないまでも、よくその大様は伺われる。即ち

(イ) 歩き方に対する関心の有無

人によって関心度は違うが、有ると答えたもの144名、余り意識して考えたことが無いと答えたもの6名、その大部分は、熱心に良くなりたくと願っていることは確かである。

(ロ) 歩き方の大切な理由

続けてその人達に、歩き方を正すことによって、どんな価値があり、歩き方の大切さはどこにあるか、について聞いて見ると、外観、外容からの美しさを取りあげ、中には内容に触れ、健康との関連を云ったり、疲労度に気付き、人間性とか精神面に及ぼす影響を強調し、本質を突いた考え方もないではないが、その数は案外少くなく、しかもその内容を質して見ると、ことごとくはっきりとした解答がなく、体験や事実の上から、是非かくかくでなければならぬと云うような者は全く見当らない。

だんだん聞いて見ると、小学校から高校を通して今日まで、正常歩とか云って、多少訓練はさらされては来たものの、それに対する価値やその理由については、殆んど教えられてはいないらしい。

歩き方の大切さ

美しく見える	正正正正正正正	若々しく	下
外観容姿	正正正正下	清潔感	下
姿勢に影響	正正正正正正正	好感を与える	—
スタイルに及ぶ	正		
プロポーションに及ぶ	正—	運動的效果	下
バランスに影響	正	足腰を強くする	—
脊柱を正す	—	歩幅	—
胸の姿を良くする	下	速度	—
腰を美しく	正	歩行能力	下
身長を長くする	下		

寺島：歩き方について

		健康に関連	正正正正正下
人間性に影響	—	疾病と関係	下
気品に現れる	下	血めぐり	—
性格を現らわす	正下	内臓の圧迫	—
心がまえ	—	内臓の働き	下
感情と関連	下	胸の病気	下
精神に影響	正		
気分に関係	正正—	靴のへり方	下
疲労を減少	正下	はねがあがらない	—

(ハ) 良い歩き方と悪い歩き方

果して現代一般は歩き方について、どんなものを良いとし、悪いとしているであろうか。

これについて聞いて見ると、それぞれ云い現わし方は様々だが、各面にわたり、真を穿って余すところがなく、これから先、改めていかなければならない幾つかが、はっきり云い尽くされているやに感じられる。

ただ一つ注意しなければならないことはその中に、足を運ぶ場合、踵から着けることを良くない歩き方と考へ、つまさきの方から着けるのが正しいとする向の考へ方が出ているが、戒めなければならぬ大きな誤りだと思ふ。念入りに出所を調べて見ると、なぜか世の中には、こんな馬鹿らしいことを憶面もなく教える、いわゆる指導者なるものがあるらしい。

現に、最近或る新聞の婦人らんに、「歩く姿の美学」とかの見出しで、美しく歩くポイントは、先ず膝を伸ばし、腰を内側から押し出すようにからだを動かすことが第一で、その次は、つまさきから足をおろす、こうするとふくらはぎが締まり、脚の線が美しく見える。などと説いている。

こんな歩き方がどこから考へ出されたのか私には解らないが、もしもこんな歩き方をしたとしたら、うわついて落ちつきを失い、気品や美しさなど、到底望めるものではない。これも皆んな、歩き方に対する根本原理の不足から生ずる誤ちである。

良くない歩き方

背中をまるめる	正正正正正正正正	膝をまげて	正正正正正正
ねこせ	正	極端な内股	正正下
姿勢が悪い	正正正正正	極端な外股	正正正
腰をおとす	正正正正正	がにまた	下
腰をまげる	正正—	はねのあがる	正—
下を向く	正正	からだがゆれる	正
前かがみ	正正	肩を振る	下
胸をおとす	正	足をほうり出す	下
胸の張り過ぎ	—	足を引きずる	正下

首すじをまげる	下	のろのろ	下
首を前に出す	正	足に力が入る	一
あごを出す	一	アンバランス	正
視線を下げる	一	かかとからつける	一
肩を前に出す	下	重心が左右に	一
一方の肩が下がる	一	足が重い	正一
縮んでいる	下	からだをくねらす	下
腹を出す	正	リズムが乱れる	下
O X脚	下	一方の足に力が入る	一
		足の間隔が開く	正下
うかれた歩き方	下	小さい歩幅	下
ふてくされた	下	足の運び方が悪い	下
不良らしい	一	不安定	一
きょろきょろした	下	くせのある歩き方	一
しゃべりながら	下		
他人に悪い感じ	一	手がぶらぶら	下

ここで一つ注意したいことは、いよいよその実際に当り、背中を伸ばす、まるめてはいけない、正しい姿勢をとることが大切だとは云うものの、どうしたら背中が伸びるようになり、正しい姿勢がとれるか、正しい姿勢とはどうしたものであるか、膝が伸びるようになるために、どこに、どんな注意と工夫が必要であるか、その実際が理解されていない。

その他、美しさに対して同じことで、ともすれば、ゆがめられたものを美しいと感じたり、真の美しさを見逃していたりする向も多分にかがわれ、歩き方の理論を根本的に教えるとともに、実際を通じ、常に正しさへの工夫と方法への手順を指導し、真に美しい歩き方とは、こういうものだと言ふことを、実際に知らせるまでの教育が必要とされる。

醜くさが解ってこれを嫌い、これから抜け出そうとはするものの、その基が解らず、方法の工夫に迷をおこし、ともすれば道を誤り、美しさを願って醜に走ったりする今の人達に、今すぐ知らさなければならぬことは、醜と感じさせるその基は何か、何がそうなって現れるか、これを改めるために、どうすべきかと云うことである。

正しい歩き方とは

背を伸ばして	正正正正正正正正下	膝を伸ばす	正正正
からだを伸ばす	一	股から歩を運ぶ	下
正しい姿勢	正正正正正正正正正下	歩幅が左右同じ	正下
胸を張って	正正正正正	脚を後方に伸ばす	一
腰を伸ばす	正正正正	力を抜いて	一

首すじを伸ばす	正	歩調を正しく	下
あごを引く	下	リズムカルに	正一
視線を正しく	下	かかとからつける	一
		つまさきからつける	正下
前向きの歩き方	下	平らにつける	下
行動的	一	自分のからだに合せ	下
健康的	一		
希望をもって	一	がらだを振らない	正
元気よく	下	美しく足を運ぶ	一
明るく	一	軽く歩く	正下
美しく	一	まっすぐに歩く	正正
スマートに	下	一直線上を歩く	正正正下
自然に	正		
さっそうと	正	腕を前後に同じに	一
楽しく	一	腕の振り方を美しく	一

2. 歩き方のもつ重要性

これから先、日本人の歩き方を、最も合法的な、真に美しいものにする為には、歩き方のもつ重要性と、合理的なものに真の美しさのあることを知らさなければならないのである。即ち

(イ) 健康に及ぼす歩き方の影響

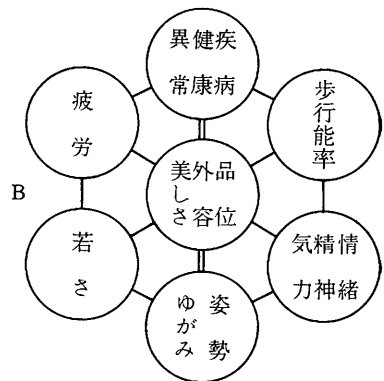
人のからだを見ていつも気付くことは、そこに現れている癖やゆがみの起りが、きまってその人の、作業姿勢や歩き方に、密接な関係があると云うことである。

世の中には、履物の減り具合を見てその人の、健康状態を判断したり、疾病異常の個所や種類を云いあてたりする者もあると聞か、歩き方と履物の減り具合を思うと、興味深く、一種の師表とさえ感じられて来る。

歩き方が悪いと、からだのそこ此処にゆがみが起り、これが誘因となって様々な病気を起し、恐ろしい結果を招いたりする。「疾病の起りとからだのゆがみ」の関連については、本研究紀要、第六集において既に申し述べたのでここではこれを省くが、悪い歩き方が誘発するゆがみの種類と、質と量の大きさは、決してゆるがせには出来ない、健康上の大問題なのである。

(ロ) 歩行能力の増減と疲労度の多少

基本は主として腰の構え方と姿勢のとり方にあるが、歩き方で大きく変わるのが、歩幅であり速度であり疲労の多寡である。実験して見ればすぐ解るように、腰を落とすと膝が屈がり、後脚の伸びが悪く歩幅を縮じめ、脚の動きを不自由なものにすると同時に疲労を多くするものである。



(ハ) 若さを守る歩き方

若さを守る方法は色々考えられるが、特に必要なことは立派な歩き方を身につけると云うことである。これによって、年とともに積り易い硬化を防止し、足の運びも自然に軽く、気力を盛り立てて気分を明朗にし、年令を忘れさせ、接する人に、老いを感じさせない。

(ニ) その他

歩き方の良し悪しは精神面に影響し、強くこれを支配するものであると同時に、正しい歩き方は、安全適当な健康運動として効果に優れ、文明社会の運動不足を解消する。

しかも尚、物事に対する美醜は、よりよきものにあこがれる人間の、満足度を表現する言葉であって、以上述べた様々な条件を満たすことによって、そのまま美しい歩き方が得られる。

3. 正しい歩き方 美しい歩き方

これまで私は、正しい歩き方による効果について色々述べて来たのであるが、正しい歩き方とは、結局こうした総べてを併せもったものでなければならないのである。

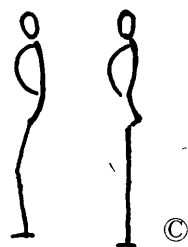
即ち、各人の健康面や生活上の便宜、精神面などなどに好影響をもたらすもので、見た目も美しく、清潔で、気品に満ちたものでなければならないのである。

ここで正しいとか、美しいと云っても、結局は同じもので、正しいものを美しいと見る人間の本性から出発したもので、美しいとは、正しいと云うことの別の名でもあるのである。以下、正しい歩き方とは、同時に、美しい歩き方と云う意味も含め、その実際のあり方について考えて見ることにする。

(イ) 正しい歩き方の基本

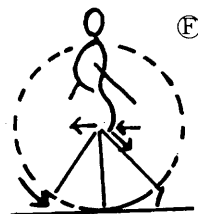
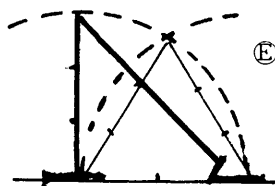
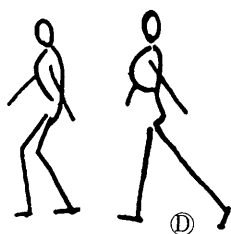
正しい歩き方の基本は、何と云っても正しい姿勢を、しっかり身につけることである。とり分け腰の据え方、体勢の置き方、重心の落し方が大切である。

その実際については小著（健康指導と姿勢教育）において、なぜそれがそうなければならないかを説明するとともに、詳しくそのあり方を申し述べたのでここではこれを省くが、要は骨盤傾斜の度合と、これに対する腰椎のあり方、脊柱全体の弯曲工合、肩胛骨のおさまり方や頭容のいかにあるが、もしもこれが完全に、しかもこれに苦痛も感ぜず、楽に与えられたこの姿勢がとれたら、歩き方はもう出来たも同然で、あとはただ、体勢の動きに従って、極めて自然に、二本の脚を交互に動かし、これを支えていったらそれで良いのである。



(ロ) 脚足の運び方

脚の運び方について考え直さねばならないことは、先にも触れたように、脚を前に出して進むと云うことから、後脚で体勢を前に送り、振り脚になった前脚で、安全にこれを受けとめていくと云う考え方にすることである。



ちょうど車の輪のような理論で動くのが理想で、ただ変わったところは車の輪では、支えが次々と代って降りて来るのであるが、人の脚は二本でしか無いので、支持脚が斜め後方に伸びて体勢を前に送り、振り脚を軽く前に送って支持脚に代り、体勢の動きに従って順次、これを支えていく。これが歩行運動なのである。

ここで問題になるのが歩幅であるが、足の長さの三倍、いわゆる三足長と云うのが限度らしい。幅の極め手は、支持脚として後方に踏み出された脚の踵があがり、足首が伸び切ったその時、前に出た振り脚が床に着き、全体重が完全にこれにかかることが必要であるが、その為には、前に出た脚と床との角度が、直角にならなければならない訳である。

幾度かの実験によると、足の長さの三倍にすると、この条件が立派に果されることを知ったのである。

解剖学の教えるところによると、脚の長さは足の長さの三倍とされており、従って、三足長に開いた脚は、床面を一辺とする正三角となり、後脚の足首を十分に伸ばすと、一辺が長くなって、ちょうど直角三角形となり、体重が完全に前脚に移ることになるのである。

もしも三足長より長いと、どう後脚を伸ばしても体勢が前脚に移らず、押し返えされる形となり、その幅が短か過ぎると、余程後脚の伸びで加減しない限り、つまり勝ちの、そわそわした歩き方となり、非能率的なことはもちろんだが、膝が屈り易く、決して美しいものではない。

(ハ) うでの振り方



腕の振り方で注意しなければならないことは、意識的に振ると云うことではなく、極めて自然に、脚の動きによって生ずる体のひねりを止めると云った気持ちで、行進方向の中心線に対し、速度の速い時はやや遠目に、ゆるい歩き方の時は少々近目に、両腕の方向が一線にまとまると云うのが良いのである。なお前振りから後ろ振りになる場合は止まらず、後ろ振りの腕は、極点に行った場合、わずかに、おさえつけるようにすると、歩き方にリズムカルな節度がつき、力強く、振り脚の前進を自然に助けることにもなり、能率的でもある。

③ もしも腕の振りが外側に過ぎたり、内側に過ぎたりすると、体勢に動揺を起し、脚全体の動きを乱だし、歩き方を異様なものにする。

4. 悪い歩き方の色々とその正し方

以上は歩き方の基本であって、忠実にこれが守れたとしたら、何の苦もなく正しい歩き方に入るものだが、調査でも見られる通り、こうなっては良くないとされる、いわゆる悪い歩き方が沢山目につく。果してそれは、どこに原因があるであろうか、どうしたらこれを正しいものにする事が出来るであろうか。

数多くあるその中から、是非改めたいと思う幾つかを選び、これに対する調整方法をどうすべきかについて考えて見たいと思う。

(イ) 姿勢の悪い歩き方

まず目につくのが姿勢の悪い歩き方である。背中をまるめ、胸を落とし、腰を屈げて前かがみでの歩行は決して好ましいものではない。姿勢の崩れがゆがみの誘因となり、健康障害の原因となったり、動作や気力の上に、大きな影響を及ぼすものであることは既に申し上げた通りであるが、崩れた姿勢からは到底正しい歩き方は生れて来るものではなく、その反面、歩き方が悪いと姿勢が崩れ、余程注意してもこれが直らなかつたりする。

こんな場合、是が非でも学ばなければならないことは、姿勢のあり方を根本的に理解し、幾度かの練習により、しっかりこれを身につけることである。ともすれば在りがちな胸張り姿勢や、肩でもいからし、反ってでも歩くと、良い姿勢だと云ったりするような姿勢観からは、仲々正しい歩き方は生まれはしない。

(ロ) 膝のまがった歩き方

悪い歩き方の代表として、いつも指摘されるのが、膝をまげ、腰をおとしての歩き方である。この種の歩き方は、見た目も良くないが歩幅がのびず、脚腰にかかる疲れも多く、精神面に及ぼす影響などから見て、何としても改めたい歩き方の一つである。

経験によるとこの調整は案外容易で、腰の据え方と伸ばし方に留意すると万事はたちまち解決する。しかしながら多勢の中には、股関節や膝関節に硬化があったり、筋や腱に硬直があったりして脚の伸びを妨げているものもあるが、こんな場合、ただ姿勢を正しただけでは足りるものではなく、それぞれに応じた矯正法を施し、硬化や硬直を取り除くことが必要である。

また、振り出し脚が強よかったり大き過ぎたりすると支持脚が早くまがり、膝の伸びを悪くする場合もあり、原因の追究が必要である。

(ハ) 支持脚の伸びない歩き方

歩き方の良く悪しを区別する大きな鍵は、後方に出された支持脚の膝と股の伸びが、良いか悪いかによってきめられる。

その原因は色々だが、腰構えの悪いのが第一で、脚腰の硬化硬直、ときに下腹部に起っている或る種の疾病や異常が原因だったりすることもある。手順を立てての調整が必要である。

(ニ) 極端な内また、外また歩き

その度にもよるが、極端な内また、外またも好ましいものではない。この歩き方は案外疲れが多く、能率的に見てもかんばしいものではない。こんな場合の是正法として、脚の送り出しや足のつけ方などに注意しても仲々直らないものだが、腰のとり方と体勢の置き方に留意を向けると簡単にこれが解決する。

(ホ) 振り出し脚の股が外側に開らく歩き方

振り出し脚の股は真直ぐ前に出るべきものだが、ともすると股が外側に開き、膝のあがりか斜め外側にあがる者がある。その多くは、腰の据え方によって直るものだが、ときに内転筋や縫匠筋の硬直や収縮、膝関節の硬化から起っているものもあったりする。従ってこうした歩き方を正す為には、腰のとり方を正すとともに、体勢のおき方、ゆがんだ筋や関節の矯正が必要とされる。

(ヘ) 腰や臀部のゆれ動く歩き方

調査の結果には余り出ていないが、実際を見て苦になるのが、腰や尻の大きな動きである。その多くは姿勢のとり方から起こるが、脚の振り出しが強よかったり、大き過ぎたりするとこれが起きる。体勢の伸びに留意するとともに、振り出しに足のつけ方に注意すると、これが直り、清潔感にあふれた美しい歩き方に変る。

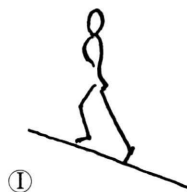
(ト) 尚その他、足の運びの重いもの、そわそわしたもの、からだのぐらつき、股と股の間隔の開いたもの、いわゆる不潔らしい歩き方、不良らしいとか、やくざらしいとか、その種類は様々だが、要は姿勢のとり方が根本であり、股関節、膝関節、足首関節の自由性を養うとともに、これに関連する諸筋肉の調整をはかり、正しい歩法の訓練を、正しく、順序だてて実施することが大切である。

5. 場合に応ずる歩き方の色々

以上は専ら、平らな地面を、平らな履物での歩き方であるが、斜面にかかった場合、山坂を歩く場合、このままの歩き方では疲れも多く、スムーズにいけるものではなく、広くない室の中でこんな歩き方はふさわしくない。時と場合に応じての歩き方が大切である。

(イ) 坂にかかった時の脚の運び方

傾斜の度合にもよるが登り坂にかかった場合、そのままの歩き方で体勢が後ろにかかたり、つまづき加減になるものだが、こんな時、振り脚の膝を気持ち屈げ気味にしたまま、足を地面に着けると自然に体勢のくずれが止まり、速度もゆるまず、スムーズに歩行が続けられる。



①

(ロ) 山坂の歩き方

傾斜度が強くなると、前脚の股を高くあげなければならない関係から、とすれば腰の構えが崩れ易く、従って支持脚の力を少なくし、疲労を増す。これを防ぐためには股を少々外側に開き、足を八の字に踏んで歩くことが合理的である。

(ハ) ハイヒールでの歩き方

ハイヒールの功罪についてはしばらくおき、ここではその歩き方をどうすべきかについて考えて見ることにする。



⑧



広すぎる歩幅

この場合、最も大切なことは腰の据え方、股の伸び、足首の伸展である。従ってヒールの高さは、各自のからだに感じ、適当なものでなければならぬのである。もしもこれが高過ぎると、どんなに注意をしても仲々うまく歩けるものではない。しかしながら、これさえ合えば後は簡単で、支持脚で体勢を前に送り、振り脚の力を抜いて足首を伸ばし、足の指を反らし気味に湧泉部から、膝の伸びに合せて、体勢を支える。

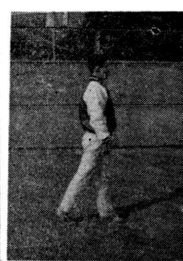
ここで注意しなければならないことは、前にも触れたが、振り脚は前に出さず、すぐ体勢を支えると云う意識が肝腎である。この際かかとは、アキレス腱に通ずる腓腸筋や比目魚筋の疲労を少なくすることと体勢の安定を支える意味から、微妙ではあるが湧泉部の着地に続き、しっかりと地に着けて体重を支える。

現在一般に見られる欠陥は、膝の伸びが悪いと云うことにあるが、その因は、腰構えの崩れから起きる後脚による体勢の送り出し不足と、振り脚を前に出して歩くと云う意識過剰、歩幅が広過ぎると云うところにある。

(ニ) 狭い室内や畳の上の歩き方

狭い室の中や畳の上などを歩く場合、道路を歩く時のような歩き方では、何となくしっくりしないものだが、こんな場合、わざとらしくなく歩幅を縮じめ、その場に適合させる方法として注意しなければならないことは、後脚による体勢の送り出しに、足首の伸展を余り使わないと云うことである。

日本作法で教える歩き方の中で、足袋の裏を見せるなどか云われるがこのことで、足首の力を抜き、股の伸展を使って後脚で、体勢を自然に送り出すようにすると、難なくこれが出来るものであ



腰をあげると歩幅は縮む



る。

(ホ) 和服の歩き方

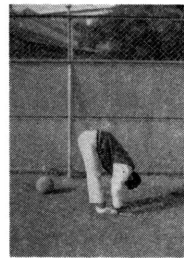
和服の場合、少しぐらい腰の伸びが悪かったり、膝が屈っていても、さして苦にならなかつたりするものだが、洋装した女性が、平らの靴を履いて道路を歩くときのような、三足長の歩き方は、決して美しいものではない。こんな場合、是非欲しいのが、先に述べた、自然に歩巾を小さくする、(畳の上の) 歩き方である。しかしながら日本服でも道路、屋外、長い廊下など歩く時は、歩幅を気持ち広くし、後脚の送り出しを、やや強くし、リズムを速くし、速度をあげる必要がある。和服の場合、勇まし過ぎてもよくないが、とぼとぼ歩きは、更に良くないものであることを忘れてはならないのである。

6. 歩き方の基礎トレーニング

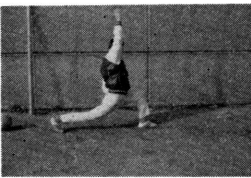
正しい歩き方の基本は、何と云っても正しい姿勢を身につけることであるが、安全にこれを支え、これを運ぶ脚腰の筋や腱や関節に、収縮や硬直などが有ったのでは、どんなに苦心しても、到底思うように歩けるものではない。

こんな場合、是非必要になって来るのが膝の伸びと動き、腰の動きと股の伸展、内股の収縮を解くことである。

方法は時と場合に応じ色々考えられるが、膝を伸ばすためには、膝を中心としたマッサージに加え、からだや頭を反り身



膝の伸展性



腰と股の可動



内股と膝の伸び

にしての体前屈が理にかなない、腰と股の動きを良くし、股の開きを調えるために、前後開脚からの前脚屈膝、片臂上挙による股の伸展、畳の上などだったら、図のような形が考えられ、内股の伸びを正すためには、開脚からの体前屈が良く目的が達せられる。この場合も、体を反り気味に保ち、股の付け根の部分から折り屈げるようにすることが大切で、もしも背中を丸くすると効果は半減する。

人によって差はあるが、しばらくこの方法を続けることによって、次第に矯正され、何の苦もなくこの操作が出来るようになる。このとき始めて、正しい歩き方が、何の努力もなく、極めて自然に出来るようになるものである。