

何かしらご縁のあった方へお届けしております。

# のりちゃん便り

第39号

ホッコリしていただけたら幸いです。

こんにちは！内勤営業育成専門コンサルタントの藤原紀子です。

先日、「人生が変わる正しい歩き方」というセミナーに参加しました。正しく歩くことで体の不調を改善することができると思います。歩くだけで私の長年の腰痛や肩こりが改善できれば、これほど嬉しいことはないです。講師の宮本幸大先生は、姿勢科学士で「ビッグハッピーカイロプラクティック」の代表を務められています。スリムでとも姿勢がいい先生をみても期待が一層ふくらみました。最初に立ち方のチェックをしました。私はいつも通り真っ直ぐに立ちましたが、先生の指摘で実は前に重心がかかっていることに気づかされました。正しい重心の位置を教わり、その通りに立つと後ろに倒れそうになりました。普段の姿勢がこれほどズレているとは思いませんでした。その後、正しく歩くためのポイントを学び、実際に歩く練習を行いました。日々、無意識に行っている歩くという動作ですが、意識的に取り組むと、手足がスムーズに動かず、まるでスローモーションのようにぎこちなくなりました。他の参加者も同じように苦戦していました。でも会場には笑いが溢れ、そのぎこちなさも楽しんでいるようでした。笑顔で話をされる先生と参加者の皆さんで創り出す場の空気が気持ちよく、学びがスッと入ってきました。先生が示されたスライドには「姿勢が良くなる」「呼吸が深くなる」「足首が細くなる」「脚が長くキレイになる」「関節の動きが良くなる」と書かれていました。どれも意識するだけで変わるばかりです。早速歩きたくも仕方がなくなりました。このセミナーの後、歩く時間が常に楽しく感じるようになりました。先日は、姿勢が良くなったおとされました。早速、効果が出始めているのかなと嬉しく思いました。この正しい歩き方が、やがて無意識に行えるようになることを目指して、正しい姿勢や歩き方を心がけていきたいと思います。



## 自己紹介♪

- \* 安来節・どじょう掬い&ハガネの町 島根県安来市出身
- \* 4月26日生まれ、A型
- \* 小学4年から始めたバレーボール 高校時代バレーボールで国体出場
- \* 趣味：古い町並みを巡り、それを守っている地域の方々と交流する事
- \* 好きな芸能人：織田哲郎さん♡ 高橋一生さん♡



利益が増える仕組みを作る研修会社  
NNA株式会社

ふじはらのりこ  
内勤営業育成専門コンサルタント 藤原紀子  
リピート客を増やす！内勤営業育成講座担当  
〒530-004 大阪市北区天神橋3-2-10  
スリージェ南森町ビル2階  
Tel. 06-6355-5546 Fax. 06-6355-5547  
<https://nna-osaka.co.jp>