

## 【第 184 号 スターと庶民】

エア・ウォーター・グループのみなさま、こんにちわ（^O^）

急に暑い日々がやってきましたが  
みなさまの体調はお変わりありませんか？

女性が魅力的に見える「スター」と、そうではない「庶民」では  
あることが15cm 違うそうです。 それはなんだと思いますか？

- (1) ウエスト
- (2) 脚の長さ
- (3) 髪の毛の長さ
- (4) その他



どれも魅力的なポイントになりそうですね。

正解は(4) その他 「歩幅」です。

いわゆる「庶民の歩幅」は約30cm、「スターの歩幅」は約45cm で  
膝を伸ばし、歩幅を広く歩くと、  
背筋が伸びた姿勢となり、その姿が魅力的に見えるそうです。

また、歩幅を広く歩く際には、  
体幹の筋肉やお尻の筋肉を大きく動かすこととなり  
ぽっこりお腹の解消とヒップアップに効果があり  
結果的に、スタイル維持になるともいわれています。



男性の場合、  
「元気すぎる70歳」として有名なミュージカル男優さんの  
歩幅を模範例としてご紹介すると・・・なんと約93cm！  
しかも、歩くスピードも並外れた速さだそうです。

この俳優さんの身長は170cm ですので、  
特別に足が長いというわけではありません。

参考なまでに、  
横断歩道の白線の幅と間隔は45cm ですので  
女性は白線をまたぐように、  
男性は2つ先の白線を目標にする、と  
「スターの歩幅」になりそうです。

くれぐれも転倒にならない範囲で、ということ。。