

美文字と歩き方学ぶ

蒔田町
書道家 粟津さんら講座

蒔田町在住の書道家・粟

津絵里（雅号・紅花）さんとフリーキャスターで歩き方や姿勢の指導を行う桐島瑞希さんによる講座「美文×美ウォーキング」が6月17日、蒔田コミュニティハウスで行われた。

粟津さんが2013年、桐島さんが司会を務めるFMヨコハマの「ヨコハマなでしこ」に出演したことがきっかけでレッスンが企画

された。

この日は事前に応募した6人が参加。前半は粟津さんが「のし袋の書き方」をテーマに解説。参加者は「御祝」や自分の名前前の書き方を習った。粟津さんは「御」

を左、中、右の3つに分け、中の部分の下を左右より少し上にするときれいに見える」と説明。ほかに、文字を大きく書いた方がよいなどと話した。

良い姿勢で歩く

後半は桐島さんが美しい姿勢や歩き方についてレッスン。まず参加者から「猫背が気になる」「最近、つまづきやすい」など、自分の気になる点を聞き出した。

その後、「ポスチュアウォーキング」と呼ばれる、美しい歩き方のための姿勢維持などを説明。かかとを付け、つま先をこぶし大に開く、絶対美脚角度を保つことで、ヒップラインが上がり、美しい歩き方につながるとした。レッスン前後の歩き方を動画で確認した参加者は姿勢や目線の変化を感じ取っていた。

参加した男性は「字に自信がないので、習えて良かった」と感想を語った。粟津さんは「文字を書くのも歩くのも姿勢が大事」と話し、今後も同様の講座を開きたいとした。



のし袋の書き方を教える粟津さん



歩き方を指導する桐島さん（左）