



# *Professional Walking Coordinator*

「90 歳までハイヒールの履ける人生を」

はじめに

一般社団法人 日本 DFWALK 協会は、

90 歳になってもハイヒールの履ける人生を！」をコンセプトに

ウォーキングを通して健康美を推進しています。

“DF “ とは、“Deep Forest “ の略で、“自然体 “ という意味を持ちます。

私たちは日常生活の中で、立ち姿、歩き方、心の持ち方の癖を身につけました。

その結果、カラダが歪んで心身の不調へと自ら導いています。

DF WALK は、坐作進退（上質な姿勢と歩き方、立ち居振る舞い）を行うことで、

心身の美と健康を促進させる独自のウォーキングメソッドです。

上質なウォーキングの基本は同じですが、ウォーキングの目的は人それぞれ違います。

健康になりたい人、ヒールでキレイに歩きたい人、モデルになりたい人、

ビジネスや起業に活かしたい人、婚活、コンテスト、ダイエット・・・など、

目的意識を持ったおひとりおひとりのライフスタイルに合わせて

ウォーキングをコーディネートするのが特徴です。

この DFWALK メソッドを通して、

「心身を真に自然体に保ち、さらなる美しさをカタチにすることをサポート」

「生涯自分の足で歩くための活力寿命延伸活動」

「五感を刺激し知的情緒・美的感覚を育む歩育」

を日常と非日常の両面から提供することを協会の目的とし、

これからも笑顔の人を増やし続けていきます。

一般社団法人日本 DF WALK 協会 代表理事 富岡 まゆみ





## 目 次

|     |                |          |
|-----|----------------|----------|
|     | はじめに「ご挨拶」      | P. 02    |
| 第一章 | 協会概要・資格制度      | P. 04～09 |
| 第二章 | 身体の健康美         | P. 10～18 |
| 第三章 | 歩き方「ヒトの歩容の生理学」 | P. 19～33 |
| 第四章 | 歩行の整形外科学       | P. 35～48 |
| 第五章 | ウォーキングの障害と予防処置 | P. 49～58 |
| 第六章 | ライフスキル         | P. 59～66 |
| 第七章 | コミュニケーション      | P. 67～72 |
| 第八章 | ホスピタリティ        | P. 73～77 |
|     | 著者・協力者         | P. 79～83 |





# ヘルスウォーク実技 〈健康歩行〉

## 目 次

|              |         |
|--------------|---------|
| ウォーキング概論     | P.4～9   |
| 上質なウォーキング実践編 | P.10～14 |
| ヘルスウォーク      | P.15    |
| ストレッチ        | P.17～34 |
| ウォーキングプログラム  | P.35～37 |
| 著者・協力者紹介     | P.38    |





## ビューティーウォーク実技

### 目 次

|                  |         |
|------------------|---------|
| ウォーキング概論         | P.4～7   |
| ヒールウォーク実践編       | P.8～13  |
| 立ち居振る舞いで「美」、極める。 | P.14～18 |
| ストレッチ            | P.19～37 |
| ウォーキングプログラム      | P.38～41 |
| 著者・協力者紹介         | P.42    |

