

マダム由美子
Madame Yumiko

履くだけで全身美人になる!

ハイヒール・ マジック

High Heels Magic



常州大学図書館
蔵書章

履くだけで全身美人になる!

ハイヒール・マジック

マダム由美子

講談社+α文庫

マダム由美子—恵泉女学園卒業。6歳よりクラシックバレエをはじめ、プロのバレリーナを目指す。1991年より日本初「香りの学校」の創業に関わり、香水コーディネーター、フレグランスデザイナーの育成・指導後、校長を務める。資生堂、エルメスの美容部員をはじめとする企業研修も担当。2002年に退職し、翌年マダム由美子オフィスを設立。女性本来のエレガントな美しい立ち居振る

舞いの習得を核とする総合フィニッシングメソッドを、「プリマ・エレガンスサロン」にて20~70代の女性に指導。延べ2000人以上が受講し、確実に美しい変化を得られると喜ばれている。1児の母。

著書には『エレガンス・エクササイズ—キレイな動作は女性の武器になる!』『ハイヒールはくだけダイエット』(以上、講談社)がある。

講談社+α文庫 履くだけで全身美人になる!
ハイヒール・マジック

マダム由美子^{ゆ み こ} ©Madame Yumiko 2012

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

2012年6月20日第1刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3529

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

カバーイラスト—吉田なおこ

デザイン——鈴木成一デザイン室

本文データ制作——有限会社ダイアートプランニング

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷——共同印刷株式会社

製本——株式会社千曲堂

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは
生活文化第二出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281479-9

定価はカバーに表示してあります。



履くだけで全身美人になる！

ハイヒール・マジック 目次

まえがき ハイヒールでいつでも魔法をかけられる 3



1 ハイヒールへの思い込みを捨てましょう

いつも、どんな靴を履いていますか？ 18

ハイヒールをどう思っていますか？ 18

なぜ「うまく履けない」と思っているのでしょうか？ 19

何センチくらいのヒールを履いてみたいですか？ 20

ハイヒールは怖いですか？ 20

足が痛くなりますか？ 21

まわりの目が気になりますか？ 21

背が高いから躊躇しているのでしょうか？ 22

どんなふうになりたいですか？ 23

「本当にうまく履けるようになるの？」と心配する前に今日はこれだけやりましょう 24

靴のことは忘れましょう 25

裸足にコツがあります 26

「ハイヒール足」をつかんでください 27

どこが痛くなりますか？ 28

指先が痛くなります 28

縮こまった指全体をまつすぐにさせます 28

外反母趾気味です 30

スーパースポールエクササイズが効きます 30

腰が痛くなります 32

壁につけて背中をまつすぐにします 32

かかとが靴ずれします 34

足に合うハイヒールを選んでいないですね 34

かかとの修理ばかりしていませんか？ 35

すぐぬげちゃうんです 36

アームバンドを使いましょう 36

一日中歩き回る就職活動や冠婚葬祭も、もう心配ありません 38

じつはいいことだらけのハイヒール。

なのに、履けないことをハイヒールのせいにしてきたのですね。でも、ハイヒールを履きたいと思っているのですね 39



2 キレイになる15のハイヒール・マジック

ハイヒール3つのポイントがあなたを変える 42

ポイント1 「足の内側」を見せて、うっとり脚の完成 42

ポイント2 「ハイヒール・マジック」で膝下の長いエレガントな脚に 42

ポイント3 「全身バランス」を変えて、美を自在につくりだす 43

15のハイヒール・マジックでキレイを手に入れる 44

ハイヒールマジック1 美しい脚は内側にあります 44

ハイヒールマジック2 脚が細く長くなります 46

ハイヒールマジック3 脚がまつすぐになります 48

ハイヒールマジック4 足首まわりがすっきりします 49

ハイヒールマジック5 背が高くなります 50

ハイヒールマジック6 たれたお尻が持ち上がります 52

ハイヒールマジック7 足首が細くなります 53

ハイヒールマジック8 座ったときの膝下が長くなります 56

ハイヒールマジック9 全身を縦長に美しく整えます 57

ハイヒールマジック10 小顔になります 58

ハイヒールマジック11 ウエストが3センチ細く見えます 59

ハイヒールマジック12 腰高美人になります 60

ハイヒールマジック13 背中美人になります 61

ハイヒールマジック14 どこから見られてもOKの360度美人になります 62

ハイヒールマジック15 ダイエットになります 64

知っておきたい“靴”にまつわる豆知識 1／脊柱起立筋とは？ 66



3 足元美人はこんなに得をします。5つの魔法

ハイヒールマシック16

レストランでいい席に案内されます

68

ハイヒールマシック17

ワンランクアップを目指すことができます

70

ハイヒールマシック18

Tシャツとジーンズがよそゆきになります

72

ハイヒールマシック19

教養がにじみ出ます

73

ハイヒールマシック20

引き立ててもらえる女性になれます

74



4 本当の靴の選び方、履き方教えます

ハイヒールの選び方3つのポイント

78

ポイント1

靴の中で足指の関節が足底に縮こまらないこと

78

ポイント2

足底にフィット感があること

78

ポイント3

かかとがプカプカしないこと

80

シューカウンセラーさんに教わった靴の選び方

82

外反母趾はハイヒールのせいではありません 85

アームバンドの秘密活用法 86

バレリーナのストッキング活用法 87

ハイヒール初心者向きのハイヒールとは、このようなものです 88

おすすめハイヒールには理由があります 89

美しく歩ける靴と見せる靴は違います 90

知っておきたい「靴」にまつわる豆知識2／
憧れのハイヒール＜ヨーロッパの8ブランド＞ 92

 PART
さあ、美しく立ってみましょう

「内くるぶし」を見せて、すっきり立ちます 96

ポイント1 足の置き方

後ろ足の土踏まずの内側に前足のかかとをくっつけて立つ（バレエの3番ポジション） 98

ポイント2 体重ののせ方

内くるぶしを見せて、足指5本全部で床を押すように立つ

立ち方上級編

3番のポジションから前足を少しスライドさせる（バレエの4番ポジション） 101

バレエの理論で簡単レッスン

脚の内側の筋肉を意識できるタオルチェック法 102

ハイヒール向きの足をつくる「ルルベ」運動 104



6

さあ、美しく歩いてみましょう！

エレガントなハイヒール・ウォーク

はじめの一步はこういう気持ちです 108

まずは裸足で家の中でやってみましょう 109

ヒールの修理回数が減る！ ハイヒール・ウォーキングのコツ 110

「内くるぶし」を見せながら「足裏を見せないようにつま先から」着地します 110

バレエの理論で簡単レッスン

甲の美しさを際立たせる「タンデウ」の足づくり 113

1本のリボンを使って内股歩きを改善 115

次にハイヒールで1本の線の上を「土踏まず」でたどるように 116

お腹を凹まし、後ろからヒップをぐいっと押す感じ 120

バレエの理論で簡単レッスン

体重移動の感覚をつかむ「アラベスク」ポーズ 122

こんなあなたに向いている！ 気品と自信のハイヒール・ウォーク

「やりすぎ？」というくらいまで首を伸ばしてみましよう 124

こんなあなたに向いている！ セレブのハイヒール・ウォーク

「目をパッチリ！」あけて、胸からスーッと進みます 126

ハイヒールでダイエットができる歩き方 130

3つのゴールデンポイント 130



7 ハイヒールが育てる「内なる美意識」

いつまでも「ひとりの女性」として振る舞えます 132

自分へのしつけぐせが身につきます 134

「丁寧な気持ち」を持ち続けられます 136

他人を思いやる気持ちが育ちます 138

自分自身に自信が持てます 140

日本一美しい「マダム由美子の歩き方」 142

デニムの場合の歩き方 144

ハイヒール・マジックで幸せ上手な女性になります 147

撮影／斉藤浩（講談社写真部） スタイリスト／河井真奈

ヘア&メイク／KEIKO MORISAKI（スタイル） モデル／MINAMI 林君佳

撮影協力／ハイアットリージェンシー東京

取材協力／久保田知子（コミュニケーションデザイン） 構成／中村富美枝 岡留理恵

履くだけで全身美人になる!

ハイヒール・マジック

マダム由美子

講談社+α文庫

ハイヒールでいつでも魔法をかけられる

私たちは普段から、自分を少しでも魅力的に見せたいと考えています。スタイルもよく見せたいし、振る舞いも上品に見せたいし、服の着こなしもセンスよく見せたいし……。そのためにダイエットに励んだり、服選びやメイクにあれこれ思い悩みます。「下腹が出ているからパンツをはくと目立ってしまう。これは腹筋を鍛えるべきなのか、それともパンツ選びでどうにかなるのか？」

「顔が大きいのが悩み。でも、整形してみたところでまさか顔自体は削れないし。なにかいい化粧法とかないかしら」

「そもそも脚の格好が悪い。スカートをはいたってパンツにしたって、もとの形は変えられない。うまくごまかしたいけど……」

周囲から見ればどんなにキレイな人でも、その人なりのコンプレックスを抱えてい

ます。女性である限り（もちろん男性もそうでしょうが）、自分の美についていろいろ思い悩むのは当然なのです。私もそうですし、みなさんも同様のはずです。

しかし、案外いい答えは見つかっていないのではないのでしょうか。いつもいつも同じところに戻って、思い悩んでしまうのではないですか？

そんなみなさんに、私はひとつの提案をしたいと思います。

そういったことは、もう自分で苦労しながらあれこれ考えるのではなく、ハイヒールに解決させてしまいませんか？ しかも、一挙に。

脚を長くすることも、まっすぐにすることも、ダイエットすることもウエストを細くすることも、顔を小さくすることも、上品な振る舞いをする 것도、一挙に自分のものにしませんか？

それは、ハイヒールを履くことだけで実現します。その驚くべき効果を私は「ハイヒール・マジック」と呼んでいます。

ハイヒールを履きこなせばキレイになるだろうことは、なんとなくわかっていますが、それを実際の行動に移せる女性は少ないのです。ましてや、マジックまで引き起こす履き方ができている女性はなかなかいません。

歩きにくいからとか、「痛い」「疲れる」「つらい」という三重苦の理由がそうさせていたのでしょうが、それは、みなさんがあまりにも本当のハイヒールの効果を知らずにいて、選び方も、履き方も、歩き方も、間違っていた結果なのです。

本書であなたは、あなたに魔法をかけるまったく新しい「ハイヒール・マジック」に出会います。

2012年6月

エレガンスリスト マダム由美子