

今すぐ使える マナーアップアドバイス



好感を与える姿勢～歩く姿勢編～

みなさんは、自分がどのような歩き方をしているか意識していますか？実は、“歩き方”は私たちが思う以上に、その人の印象を左右するものなのです。

例えば、うつむきながら歩いたり、ガラガラ歩いていると、周りの方には、「自信がない」「やる気がない」などと映ってしまいます。反対に、背筋を伸ばして颯爽と歩いていると、堂々と見え、仕事に対するやる気の表れを感じます。

このように、歩き方ひとつで周りに与える印象は大きく変わりますので、無意識に歩くのではなく、常に、爽やかで好感的な印象を与えられるように、元気よくキビキビと歩くようにしてみましょう！

ポイント

- ① 背筋を伸ばし、腰から歩くような感じで自然に歩く
- ② ひざをまっすぐ伸ばし、かかと、つま先の順で着地
- ③ あごを引いて、前方を見る