

## ウォーキング講師

42歳、**鈴木紀紅**さん  
(石浜)



### プロフィール

モデルの経験から、ウォーキング講師、コンテストのプロデュースなどを手掛ける。  
内面と外見の美しさを競うコンテスト「ミス ワールド インターナショナル」で、2020年日本代表に選出された。

#### ウォーキング レッスンを体験



美しい姿勢は意外とキツイ…

鈴木さんの肩書は「超絶女神ウォーキング講師」。鈴木さんのウォーキングは美しく自信があふれ出ている。しかし、「もともとはネガティブな性格。本当は人前に出ることも得意じゃないです。ミスワールドインターナショナルに出場するまでは『幸せだけれど、今の自分は本当の自分ではない気がする』と感じる毎日でした」と打ち明ける。

「今後の人生をどう生きていくのか、本当の自分は何がやりたいのか…。自分と真剣に向き合った結果、結婚を機に辞めていたモデルに再挑戦することを決意。その道中でミスワールドインターナショナルに出場するチャンスを掴みました」。

「しかし、ミスワールドインターナショナルのトレーニングは試練の連続だった。特に、モデル時代に怒られた経験が多かったウォーキングは苦手。嫌な気持ちを抱えて挑んだウォーキングの練習で、当時の鈴木さんにとって衝撃の言葉を講師から掛けられる。



ウォーキングレッスンの様子

「紀紅ちゃん、キレイー！」  
この言葉が人生の転機となった。「とつても恥ずかしかったですよ。でも、すごくうれしかったです。初めてウォーキングが楽しいと思った瞬間です」。

鈴木さんのウォーキングレッスンでは「姿勢」を最も大事にしている。姿勢には、その人の生き方が現れるそう。日本人は内面から自分を変えようとする方が多いですが、内面と外見は一致していかなくてもいいと考えています。外見の印象は姿勢で決まる。姿勢が変われば、外見が変わる。そうすると、不思議と内面も変わってきます。例えば、本当は自信がなかったとしても、外見の自分が内面を引き上げて、徐々に自信が持てるようになり、新しい自分になりますよ。新しい自分、ぜひ試してみてください」。

