

# 【みんなでウォーキング部】 vol.2 「モデル・坂上裕子さんに学ぶ！美ウォーキング」(Part.4)

[#この特集一覧](#) [#対談](#) [#ウォーキング](#) [#姿勢改善](#) [#動画](#)

♡お気に入り登録

「みんなでウォーキング部」は、コロナ禍で定着しつつある「新しい生活様式」のなかで、あらためて「ウォーキング」の価値を見直し、“歩く”ライフスタイル「WALK-STYLE(ウォークスタイル)」を推進するプロジェクトです。毎日の“歩く”を、「健康に、美しく、おしゃれに、そしてカジュアルに」それぞれのライフスタイルにあった楽しみ方をご紹介します。第2回では、MCの徳田葵さん(ピジネスタレント)が、モデル・ウォーキング講師として活動する坂上裕子さんをゲストに迎え、コンテスト出場者も実践するウォーキングレッスンのメソッドや、ご自身の美の秘訣・健康的なスタイルの秘訣などをたっぷり伺います(全4回)。Part.4では、今日から手軽にできる“正しい歩き方への意識”や“ウォーキングを楽しむコツ”などについてお話しいただきました。「ウォーキングの際はいつも“楽しむこと”を心がけている」と語る坂上さんがおすすめる「WALK-STYLE」に注目です！



動画/坂上 裕子・徳田 葵

[【動画】対談「徳田葵×坂上裕子」Part.4](#) ※約 13分