

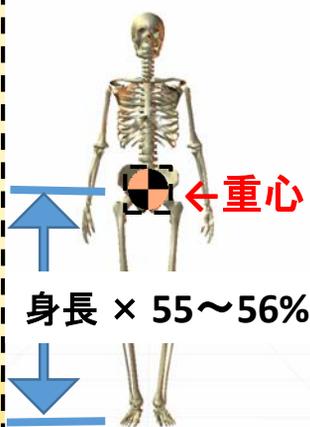
かたの通信

今回のテーマ

「バランスと足の指」

2018.10
vol.6

人間は常にバランスをとることによって、転ばずに立っています。そのバランスをとるということは、**体の重心をコントロールする**、という作業になります。そもそも、成人の重心はどこにあるかというと、下の図のように**骨盤の中**にあります(足の裏から身長55~56%の高さ)。



「**バランスが良い**」とは「**重心のコントロールが上手にできる**」ということになります。このバランス能力が良いと、安定性が良いということになり、転倒の予防になったり、スポーツなどでは当たり負けしなかったり、高度なプレーができることになります。

では、重心をコントロールするにはどのような能力が必要になるでしょうか。色々な要素がありますが、

一番わかりやすいものは、「**体幹の安定性**」だと思います。

以前お話したように、姿勢を保つのに腹筋などの筋力は非常に大切ですが、今回取り上げたいのは、**足の指の力**です。いわゆる「地面を踏ん張る力」です。人間は立っているときに、足の裏では下の赤い枠の

範囲に重心が落ちるようにバランスをとっています。この枠内に重心を落とすため、足の指の力が必要になってきます。もちろん、地面を指でしっかり踏ん張ることで地面に接している面積も増え、安定性が増

ます。そこで、「**踏ん張れる指**」とはどのような指かというと、右の写真のような指です。足の指でグー(握る)をしたときに、手の**握りこぶし**の様な形状が観察できれば、機能的な指と言えます。特に**小指、薬指**は**動きづらい**ので試してみてください。



かたの整形外科クリニック
理学療法士 大竹