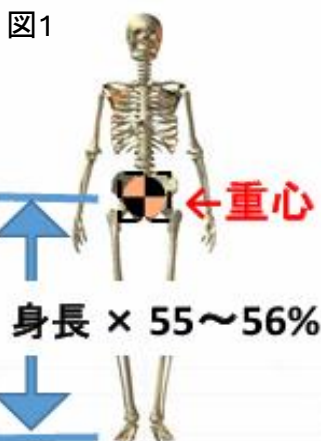


～今回のテーマ～

足の指の動きとバランスの関係

人間は常にバランスをとることで転倒せずに立っています。バランスをとるとは、体の重心をコントロールすることを意味します。成人の重心はどこにあるかという、図1に示されているように、骨盤内に位置しており、足の裏から身長の高さの約55～56%の高さにあります。



つまり、「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」ことを指し、これが優れていると安定性が向上し、転倒を防ぐことができたり、スポーツで相手に負けず高度なプレーが可能になります。では、重心をうまくコントロールするためにはどのような能力が必要でしょうか。さまざまな要素が考えられますが、特に重要なのは「体幹の安定性」です。姿勢を維持するためには腹筋や殿筋などの筋力が

大切ですが、今回は「足の指の力」に注目したいと思います。いわゆる「地面を踏ん張る力」です。人間が立っているときには、足の裏の図2の赤枠で示した範囲に重心が落ちるようにバランスを取っています。この範囲内に重心を収めるためには、足の指の力が必要です。地面をしっかりと指で踏ん張ることで、地面に接する面積が増え、より安定します。では「踏ん張れる指」とはどのようなものかという、図3写真のように足の指でグー（握る）をした際、手の握りこぶしのような形状が見られる指です。特に小指や薬指は動かしにくいので、ぜひ試してみてください。

図2

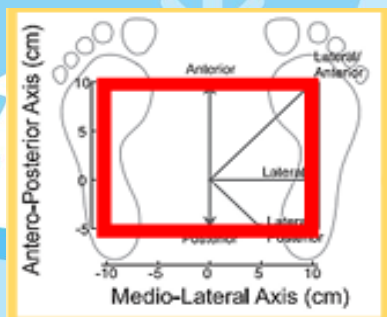


図3



かたの通信

Googleフォーム

かたの通信のバックナンバー
をご覧ください。

口コミや最新情報はこち
らから。



皆様からの口コミ
をお待ちしており
ます。

