

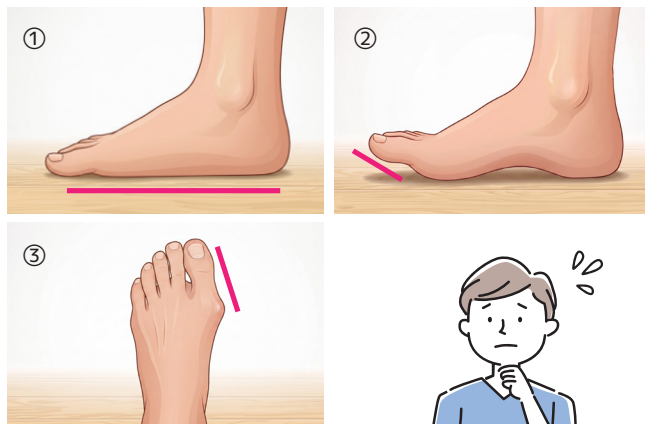
姿勢の悪さは「ケガ」と「パフォーマンス低下」を生む！

第5回 足指と足裏の望ましい状態とは？

身体を支える重要な「土台」

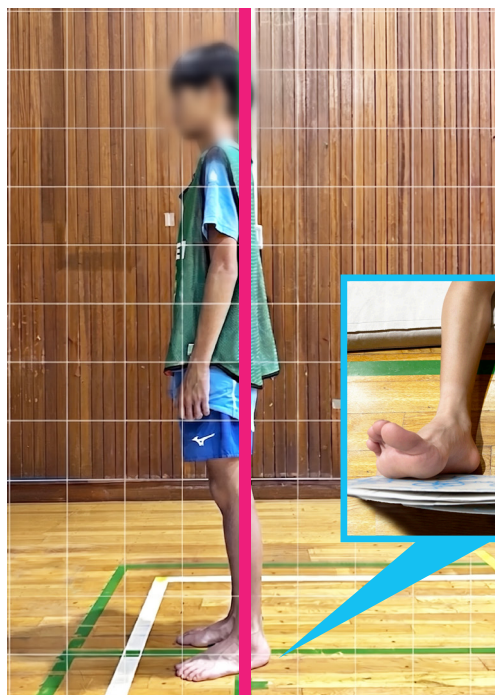
人は二本の足で身体を支えています。ですが、現代においてその足に関する異変が増えています。一例を挙げると以下の通りです。これらの異変が起こり始めるのが目に見えて**低年齢化**しており、普段の生活においては靴や靴下に隠されて気づかれないことも少なくありません。

- ① **扁平足** (へんぺいそく) 足の土踏ますが潰れてしまった状態
- ② **浮指** (うきゆび) 足指が浮いている状態
- ③ **外反母趾** (がいはんぼし) 親指が人差し指側に向いている状態



深刻なのは「足裏機能の低下」

当クラブの中学生サッカーチームのトレーナーとして、毎年全員の足をチェックしていますが、ここ数年で**今までに見たことのない足の状態**を目にする機会が増えました。左の2枚の画像のように指が極端に浮いていて足元が不安定になり、立ち姿勢は前に偏っています。この子は、**ふくらはぎや膝・股関節に何かしらのトラブル**を常に抱えています。



これらの原因として考えられることは...

- ① 歩く機会の減少 ② 進化した靴による足裏機能の低下

特に深刻なのは、②の**足裏機能の低下**です。昔はでこぼこした野山を駆け回っていたのに、現代では平らなアスファルトの上しか歩かないことや、クッションの進化しすぎた靴によって**人が本来持っている足のクッション機能**を低下させてしまったことも原因です。



「裸足」で足裏に刺激を！

そんな足指を活性化させ、身体の土台を安定させるためには、**足裏に刺激を入れる**ことです。例えば、スポーツパークで取り入れている『綱渡り』。裸足で足指を解放し、足裏に刺激を入れることで、凝り固まった筋肉がほぐれ、**痛みが改善**することや、**全身のバランスを整える**ことに繋がります。

