

姿勢の悪さは「ケガ」と「パフォーマンス低下」を生む！

第1回 足指使えていますか？



「足指」を見なおそう！

最近の子どもって姿勢悪くなったと思いませんか？「猫背」に「ストレートネック」、そして最近は「スマホ首」なんてものまで…。原因をあげればキリがありませんが、みなさんに見直してほしい部分は「足指」です。

「靴」にも原因が・・・

その足指を使えなくする原因の一つが靴です。地面に足裏を接地させ、そこから頭蓋骨まで完璧なバランスによって積み上げられた約200個(大人の場合)の骨。しかし、靴を着用することで足首より下にある骨52個(26個×両足)が固められたような状態となり、せっかく25%もの骨が集合して細かい動きができるようになっているのに、圧迫されて正常な機能を失ってしまいます。



足指を効果的に使うには
「裸足」でいる時間をつくろう！



裸足でいる時間を作ることは足のためにいいことなんです。人が持つ機能を最大限に発揮させることが最高のパフォーマンスを生む。靴で眠ってしまった機能を目覚めさせる習慣をまずは取り入れていきましょう！

