

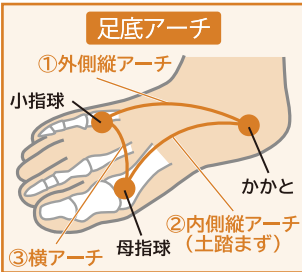


足底筋をしっかりと鍛えて、けがの予防をしよう!

今回のテーマ 筋肉シリーズpart5 「足底筋」 そくていきん 足の裏の筋肉!

足の裏を知るうえで欠かせないのが、以下3つのアーチです。

- ① 足の外側を結ぶ … 外側縦アーチ
- ② 親指のつけ根からかかとを結ぶ … 内側縦アーチ (土踏まず)
- ③ 親指のつけ根と小指のつけ根を結ぶ … 横アーチ



これら縦横の“アーチ構造”は、地面に足が接地し荷重が加わった際に地面からの衝撃を吸収し、足や足関節、さらには膝関節、腰などへの負担を軽減する重要なクッションの役割を担っているのです。この足のアーチがクッションのような弾力性を有するためには“足底筋”を鍛える必要があります。

足底筋の力が不足すると・・・

アーチを支えている足底筋の力が不足していると、アーチを持ち上げられません。ランニングやジャンプ運動を長時間続けているうちに筋肉が疲労し、アーチを支えられなくなることもあります。アーチが落ちると、アーチが果たしていた役割を十分に行えず、バネがなくなり、スムーズな重心移動ができず、疲れやすくなります。また、クッションがなくなり、衝撃が吸収できず筋肉や骨に大きな負担がかかります。さらには、足首、ふくらはぎ、ひざ、太もも、腰にまで痛みが出ることもあります。

つまり足底筋を鍛えるとアーチをしっかり作ることができるため、障害予防にもなるのです。

足の裏の状態をセルフチェック!

正しい足の状態では床などの上に立つと足の内側に空間ができます。空間があれば正常な状態ですが、全く空間がなく足裏全面が床についているのであれば扁平足の可能性が非常に高いです。また、足の指をしっかり動かすことができるか確認することも重要です。

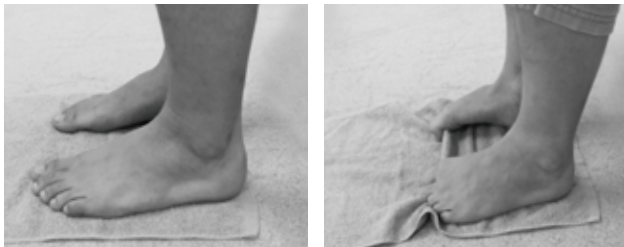


和歌山大学保健リハビリテーション専門職大学
松井有史 理学療法士

足底筋を鍛える2つのエクササイズ!

タオルギャザー

足の裏を鍛える代表的なエクササイズ!



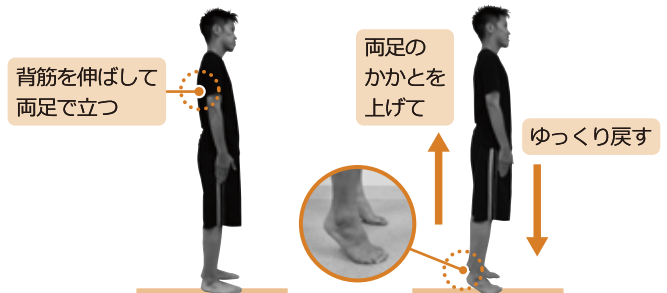
- 1 タオルを床に敷きます。裸足になり、両足をタオルの端に乗せましょう。
- 2 足の指を使ってタオルを手繰り寄せていきます。限界まで手繰り寄せたら、タオルを元に戻します。この動作を繰り返します。

5セット行いましょう。

カーフレイズ

ふくらはぎ+足の裏を鍛えるエクササイズ!

ふくらはぎを鍛えるカーフレイズですが、ゆっくり足の裏を意識しながら行うことで、足の裏にも刺激を与えることができます。足の指で地面を押すように意識しながら行いましょう。



- 1 腰幅まで足を開き、立ちます。壁などに手をつくるとよいでしょう。
- 2 つま先立ちになり、限界まで行ったら元の姿勢に戻ります。

10回繰り返しましょう。

⚠ 足裏の筋肉痛が伴う場合には控えるように! 無理なトレーニングは、けがやパフォーマンス低下の原因になります。

足底筋は人体で一番遠い場所にあるため、改めて見ると意外に土踏まずがなかったり、指をうまく動かせない人がいるかもしれません。そんなときは、積極的に足の裏のトレーニングを行うようにしてください。