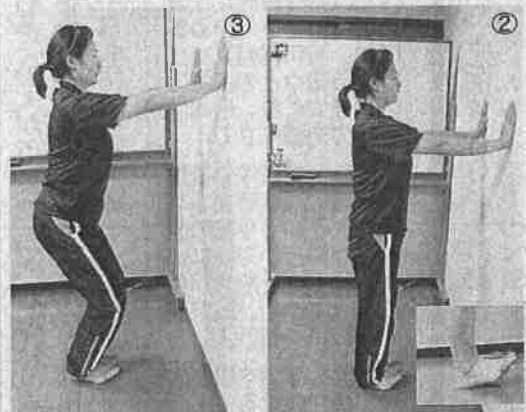
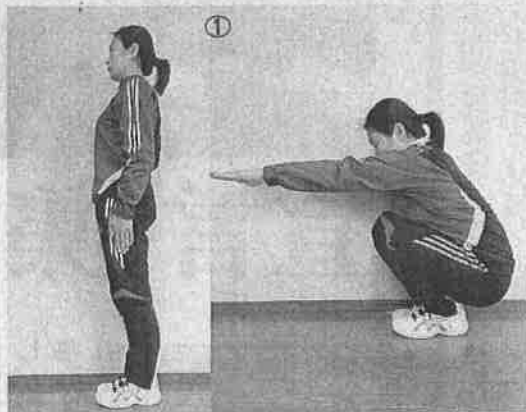




前回の正座寝ころびの柔軟チェックはどうでしたか？
 今回は「足首」です。足首が硬いと踵のポジションが不安定になります。ハイヒールを履くと歩きにくくなりますが、足首が硬いと同様に、足首が不安定になり、機能が低下します。また、腰、股関節、膝が機能的に動く為にも足首の柔軟性と踵の正しいアライメント(位置の調節)が必要で、しゃがむ際につま先方向へ膝が曲がらない。歩く時に膝は前を向いているがつま先が外向き(内向き)、

足首を柔らかく



腰や膝など安定させる

日常生活でゆとりがないレベル「やがめる」
 日常生活でゆとりがないレベル「やがめる」
 日常生活でゆとりがないレベル「やがめる」

つま先を前に向けると膝が外向き(内向き)になる、このような場合は、身体の問題が発生しやすく、転倒予防にも改善トレーニングが有効です。
 では、チェックしてみましよう。気をつけの姿勢から脚を閉じたまましゃがみ

まず写真①。踵が浮いたり、膝が割れたりしないように測定しましょう。
 5「とても柔らかい(手を後ろに組んでしゃがめる)」「強化の為にトレーニングしましょう。」
 4「柔らかい(脚をそろえてしゃがめる)」「身体に

ゆとりがあるレベル。スポーツを行う方は4レベルが目標。
 3「普通(足を肩幅平行でしゃがめる)」「基礎レベル。」「4」をめざし日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。

1「とても硬い(しゃがめない)」「ケガ人レベル。早速に改善しましょう。」
 <健康アップ体操>
 壁に向かい手が届く位置で気をつけの姿勢から8カウント。最初はゆっくり無理のない範囲で。1〜4で壁に手のひらをつけ、つま

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
<http://www.b1992.com/training/index.html>

先を上げたままスクワット。つま先を上げられない所まで②③。5〜8で壁に手をつきそのまま真つすぐ下まで④。再び1〜8で手は壁のまま真つすぐ上に立ち上がる。次からは壁に手をついたままで。出来ない場合、1〜4までのスクワットをして、5〜8でゆっくり立ち上がります(HIPを参考に)。
 日本人は足首の柔軟性が高い人種です。しかし、生活様式の変化で正座や和式トイレなどのしゃがみ込みをする機会が減り、足首の硬い人が増えてきました。足首を柔らかくして足元が安定した生活を身につけましょう。問題のある方は専門家に相談しましょう。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)