



前回の「体幹の簡易チェック」はいかがでしたか？3週に渡り紹介してきた簡易チェックの最後は、下半身を点検し、左右の動きの違いがないか、またスムーズに動かすことが出来るかを確認しましょう。簡単な運動でも効果があります。頑張らないとトレーニングの成果が出ないと考える人も多いですが、何もしないより少しでも運動を継続することは「継続は力なり」、大きな成果につながります。

〈チェック〉

下半身のチェック

①あおむけチェック ますすくの姿勢でおおむけに寝ます。写真①。足元から

開いていませんか？(O脚) 両膝が内側に入っていますか？(X脚)

きれいに開けばO、一部動く、ねじれるが開くはX。まったく動かないはXです。

自分自身の状態を知る

見て、つま先が開いてい

③座位チェック 長座で座ります。同②。両膝が

同③。

せんか？左右差はありませんか？また、膝がつま先よりも内側に入っていますか？

しっかりと伸びますか？左右差がありませんか？

それぞれのチェック項目

か？

④足部チェック 長座で座ります。足の指でパーに

②立位チェック 気を付けの姿勢で立ちます。同②

開けますか？すべての指が

⑤。両膝の間に指4本以上



で、左右差や動かしにくさはありませんか？通常、スポーツ選手を含め運動をしている人でも、多少脚が開いたり左右差があったり、ねじれや偏りなどのひずみはあるものです。大切なことは、自分自身の体がどのような状態(コンディション)になっているかを知ることです。問題点が生活に支障のない範囲であるというところ、動きに問題が起きたりけがが起きたりする前に、今の状態の維持や改善を目指し、少しでも生活にゆとりをもつレベルで運動を継続していくことが重要です。近年、足の指が浮いてしまっている状態で運動をする子供たちが多くみられ足の指の機能低下が懸念されています。また、高齢者の

健康アップ体操などを「フライングボディ」ホームページで動画などを紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

転倒予防の指導では足首の力のチェックが行われているように、足の指の機能は立位歩行運動まで重要な役割を果たしています。この連載で紹介している健康アップ体操は、自宅で簡単に取り組める運動です。ぜひ、気軽に運動を楽しみましょう。痛みや問題のある方は専門家に相談してください。(日暮恭子・フライングボディアシレッツクトレーナー)