



S&D スポーツアリーナ羽村

トレーニングルームだより

【お知らせ】



20日(金・祝)は、通常どおり開館しております。

ぜひ、トレーニングルームへお越しください！



とっさの動きで

踏ん張れる足力をつける！

すべての動きの始まりとなるのが「足」。

足の指を大きく広げて床を踏みしめ、足首、太ももを強く保てるようになると、とっさの時にバランスを崩すことなくしっかりと踏ん張れるようになります！

【自分の「足」を観察してみよう！】

靴下を脱ぎ、足を肩幅に広げて自然に立ちます。足裏が接地している場所、つま先の向きなどを確認してみましょう。

観て！



感じて！

- 親指が人差し指に寄っていませんか？
- 指が浮いていませんか？
- 小指が親指側に倒れていませんか？
- 指が曲がっていませんか？

これらの足指の歪みは…
転びやすくなった、
歩くのが遅くなった、
まっすぐに歩けない(フラフラする)など、
歩くことに大きな影響を与えています。

- 立った時、足裏のどこに体重がかかっていますか？

理想は…
親指の付け根と小指の
付け根、かかとの3点
で体を支え、足裏の中
心付近に重みを感じる
立ち方です。



【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

足は姿勢の要！足首回して膝下の筋肉を整える！

足首回しは、ふくらはぎ・すねの筋肉のリセットです。足首の動きは、歩く際に地面を蹴る大切な場所です。すり足になったり、転びやすくなったりしないように足首の動きを良くしていきましょう！

①脚を伸ばして座り、片方の膝の下にタオルを入れる。膝の上に、反対の足をのせ、足指と手を握手するように組み合わせる。

※座り姿勢がきついときには、椅子に座ったり、壁にもたれたりしてもOK！

②くるぶしのところに親指を添え、足首を回す。反対にも回す。



Point
手指を足指の根元までしっかり入れ、足指を開いた状態で丁寧に回すことで効果的なりセットになります。

☆リセット後、こんな効果が…

- ・足裏の接地の安定
- ・ふくらはぎが柔らかくなる
- ・冷えの改善
- ・つらなくなる など

足指でグー・チョキ・パーはできますか？

全身を重力に逆らって支えるために、足には片足 26 個の骨があり、小さく繊細な動きができるように筋肉が配列されています。これらの小さな骨は全て動かせるようにできているので、グー・チョキ・パーの動きはできて当然！もしどれかひとつでもできない場合は、足の小さな筋肉を使えていない証拠です！

グー



【グー】
足指をグッと丸める。

チョキ



【チョキ】
指の付け根で床を押し、親指だけを上げる。

パー



【パー】
足裏を床に着け、親指の付け根と小指の付け根で床を押し、親指と小指を引き離す。

【各5回 両足行いましょう！】

足指を広げ、足元を柔軟に！

普段から5本指ソックスや足爪ネイル用の足指パッドを利用し、足指の間を広げると足元が柔軟になり、踏ん張りやすくなりますよ♪



参考文献：フットコンディショニング「足」から身体をリセットする