



足部セルフケア ワークショップ

年間ワークショップ講師
伊藤彰典

著作権について

「著作権について」本書は著作権法で保護されている著作物です。本書の取り扱いには以下の点にご注意下さい。本書の著作権は伊藤彰典(以下、乙と称す)に帰属します。本書の開封を以って下記の事項に同意したものとみなします。本書は極めて秘匿性の高い内容となっております。従って乙に許可なく、本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷・複製・流用・転売・公衆送信等)により、複製・流用およびウェブサイトへ転載する等の行為を固く禁じます。

著作権等の違反行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行なった時は関係法規に基づき損害賠償請求を行なうなど、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行なう場合があります。本書に謳われている情報は作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正・情報の最新化並びに見解の変更等を行なう権利を有します。

「免責事項」

本ページへの情報掲載にあたって最新の注意を払っておりますが、その内容に誤りや欠陥があった場合にも如何なる保証をするものではありません。本書をご利用いただいた事により生じた損害につきましても、一切の責任を負いかねます。

※インターネットでの公開や悪質な書き込みを行なった事が確認された場合は厳正に対処させていただきます。

はじめに

この度は「足部セルフケアワークショップ」の電子書籍資料をお手に取っていただきありがとうございます。

この資料は、2023年8月に開催した「足部セルフケアワークショップ」の参加者の皆様が事前に予習をしながら当日参加できるよう、

20日間をかけてLINEで配信していったコンテンツになります。

具体的な内容はこちらです。

- ①足部の基礎構造
- ②アーチの考え方
- ③関節の運動軸や方向
- ④介入の仕方（治療・運動）

これらの内容を丁寧に解説しています。

「配信した内容をまた見たい!」

「LINEを遡るのが大変…」

といったお声がありましたので、今回の資料をいつでも読み返せるように編集いたしました。少しでも皆様の学びに、そして皆様の先にいるお客様やクライアント様に喜んでいただけるよう、参考になりましたら幸いです。

年間ワークショップ講師
伊藤彰典

目次

はじめに

1日目：【足部の基礎構造】

2日目：【内在筋と外在筋】

3日目：【内在筋の特徴と利点】

4日目：【5つあるアーチ構造】

5日目：【指アーチってなに?】

6日目：【アーチ構造のまとめ】

7日目：【関節の運動軸や方向】

8日目：【回内回外と内反外反の定義】

9日目：【回内と内反の違い】

10日目：【関節のまとめ】

11日目：【実践①足根骨を整える】

12日目：【実践②外在筋のバランス】

13日目：【制限の考え方～背屈と底屈】

14日目：【足裏に最も求められる機能】

15日目：【内在筋の活性化】

16日目：【足指トレとMP関節】

17日目：【足指トレの注意点】

18日目：【足指トレの注意点-続き2】

19日目：【足指トレの注意点-続き3】

20日目：【足のまとめ】

1日目：【足部の基礎構造】

さて、皆さんお待たせしました!

今日からこちらのグループで配信していきますね。

よろしくお願いいたします😊

先日までの内容を簡単に整理してまとめると、

- 関節のアライメントが重要
- 大事なのが距骨下関節
- そのために筋膜的な介入
- ただそれだけでは足りない

という話でしたね。覚えていますか?

で、その足りない部分をどう補うのか?という話をしたいのですが、そこを伝える上でワークショップ内で伝える座学の内容をこちらで出していきますね😊

WSの予習になるし、知っている方には復習にもなると思います。

もちろん、ワークショップの中でも改めて説明しますので
ご安心くださいね😊

1日目：【足部の基礎構造】

そこで考えた構成が、

- ①足部の基礎構造
- ②アーチの考え方
- ③関節の運動軸や方向
- ④介入の仕方(治療・運動)

こちらになります。もちろん、文章だけでは全てをお伝えできないのはご了承ください。

そして、これが何日かかってお伝えし切れるか、正直分かりません(笑)

ただ、ワークショップでとっても大事な内容なので、ぜひついてきてくださいね！



1日目：【足部の基礎構造】

では、今日は①の足部の基礎構造についてお伝えします。

足において大事なのが、

- 神経系
- 骨格系
- 筋肉系

この3つのバランスによって足部の安定性は保たれているということ。

神経系は、脳や運動神経、感覚神経によって作られる動きや姿勢を管理するコントロールセンターですね。

これが適切に働かないと足部の安定性がなかったり自由な動きができません。

多くの方は、筋肉を鍛えたり骨を調整したりしますが、脳が存在を関与させないと効果も半減します。

骨格系は、骨や靭帯、筋膜が含まれてくる複合体です。

骨の位置がズレていたり靭帯が伸び切っていると関節は安定しませんし、動きもスムーズにできませんね。

1日目：【足部の基礎構造】

この骨格系の特徴は、「エネルギーを消耗しない」です

つまり、骨や靭帯はよほどの負荷が掛からないと
疲れることはないし変形もしません。

ですので、骨や靭帯の位置が適切にあれば、
そこまで疲れることなく足を支えられるはずなんです。

ただ、外反母趾などで骨や靭帯が変形していると、
その安定性が損なわれます。

そうすると、筋肉や他の部位に負担がいくんですね。

ただ、このワークショップで紹介する方法を継続すれば
外反母趾の関節の角度や状態は改善する可能性は十分にありますよ😊

最後に筋肉系ですが、このあたりで文字制限になってしまいました～😓

続きはまた明日～!笑

2日目：【内在筋と外在筋】

昨日の配信見ていただきありがとうございました～！
いつでも見返せるようにしてありますので、
復習としてぜひ見ていってくださいね😊

昨日は、

- 神経系
- 骨格系
- 筋肉系

この三つの考え方についてご紹介していききました。
神経系についての関心が高い方が多い印象でしたね😳

また今年の夏～秋にかけても自律神経系について
解説するワークショップも考えてるので、
ぜひそこで少しでもご紹介できればと思います。

さて、今日の内容は筋肉系でしたね！
昨日は、内在筋と外在筋があるよ、というところで止まっていました。

その違いって、皆さん知ってますか？
何となくのイメージはあるかもしれませんね。

2日目：【内在筋と外在筋】

簡単に言うと、

●内在筋＝短関節筋

●外在筋＝多関節筋

になります

短関節筋の役割は、「関節の安定性」に深く関係します。

そして多関節筋は、「関節の動き作り」の元になっています

つまり、内在筋は骨や靭帯とともに足の関節を安定させるために働き、

外在筋は関節の動きや足の可動性を作るために大きく働くわけですね。



2日目：【内在筋と外在筋】

足でいう内在筋は、

・短母趾屈筋　・短小趾屈筋　・母趾内転筋　・(虫様筋)

虫様筋は絵が見にくくなるので割愛していますが
内在筋に分類されることが多い印象です

そして外在筋は、

・後脛骨筋　・長母趾屈筋　・長趾屈筋　・長(短)腓骨筋

が代表例になります。

あと、前脛骨筋や短趾屈筋、足底方形筋も考えられますが
画像に入りきらないので割愛しています

ここで考えて頂きたいのは、
皆さん、外在筋ばかりに何かしてませんか？

足首が硬かったら前脛骨筋や後脛骨筋に治療したり、
タオルギャザーを指導したりしますよね。

それって、全部外在筋を何とかしようとしているプロセスなんです。

2日目：【内在筋と外在筋】

タオルギャザーは、足指のトレーニングに良さそうですが、実はあれは長母趾屈筋や長趾屈筋の活性化にしかつながりません

なぜかというと、一番遠くの第一関節を動かしてタオルをまくっていくわけです

これだと、外在筋のトレーニングになって関節の安定性に影響しません。

それに加えて、足趾を伸ばしてまた丸めて、という動作をするので、長趾伸筋などの伸展筋も活動させる動作になりますよね😞

また話しますが、脛骨前面についている組織は過剰に働いていることが非常に多いので、あまりエクササイズで使いたくはありません。

以上、二つの理由から、私はタオルギャザーを推奨していませんし、それを続けて外反母趾が治ったケースを見たことがありません。

では、その対となる内在筋はどんな特徴があってどんな利点があるのか？
明日ご紹介していきますね！

3日目：【内在筋の特徴と利点】

今日は内在筋についてお伝えします～!

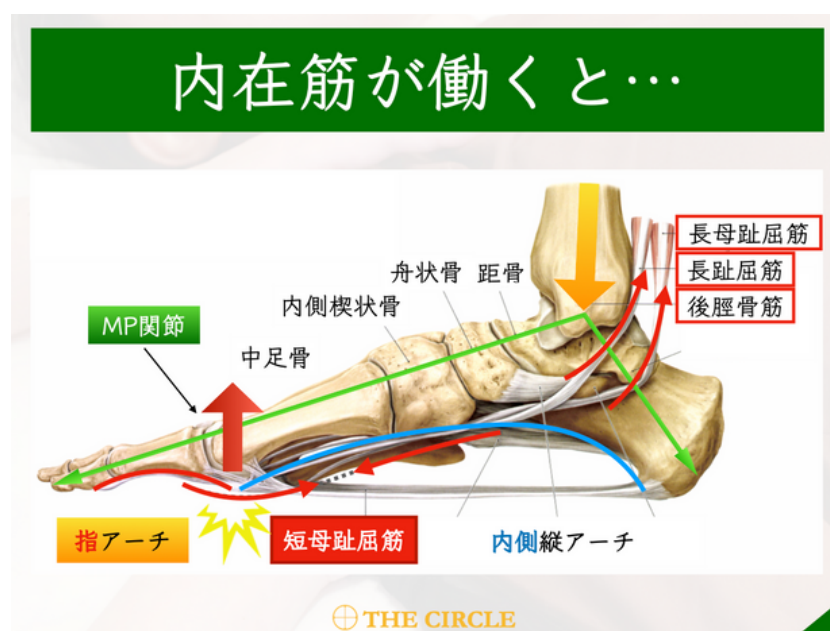
タオルギャザーに対する意見も皆さま多く、
それで改善していないケースが多々あるようですねえ…

そして足が攣るケースも非常に多いとのこと、
そのあたりも解説しますね😊

ここでいう内在筋とは、

「短関節筋で足裏～足趾に付着する筋肉」

のことを指します



3日目：【内在筋の特徴と利点】

・短母趾屈筋 ・短小趾屈筋 ・母趾内転筋 ・(虫様筋)

これらの筋肉は、

●アーチの形成に影響●

してきます！

どのように影響するかというと、画像を見てもわかるように
後脛骨筋や長母趾屈筋など、足の内側についている筋肉が
機能すれば縦のアーチ、特に内側縦アーチが形成されますよね。

ただ、それだけだと弱いです。

もう少し言うと、MP関節のところは
外反母趾やタコが最もしやすい場所です。

つまり、そこに負荷が掛かるような立ち方や姿勢、
歩き方をしていると足の構造が破綻してきます。

そうならないためには、このMP関節が浮かび上がるように
してあげればいいわけですね？😊

3日目：【内在筋の特徴と利点】

そのためには、MP関節にまたがっている筋肉を
きちんと活性化すればいいわけです。

その代表格が、短母趾屈筋、短小趾屈筋になるんですね

もちろん、虫様筋もありますがそれぞれの中足骨を持ち上げる
ように存在しているのは母趾と小趾だけです。

ですので、後脛骨筋など内側の外在筋を活性化させて
内側縦アーチを形成することもとても重要ですが、

内在筋を使ってMP関節を立ち上げる、
つまり横アーチや初めて聞く方も多いと思いますが
「指アーチ」を形成していくことが何より重要になります
(明日解説します)

外反母趾や足にタコがある人は往々にしてこの指アーチがないですし、
内在筋だけ使ったトレーニングをしたらすぐ攣ります

攣るという動作は、筋肉が適切な速度と張りを保ったまま
収縮することができず、急に、そして過剰に収縮を起こさせる行為です。

3日目：【内在筋の特徴と利点】

ですので、筋力が不足している山登りの後半や、
筋の収縮が普段全く起きていない部位に刺激が入ると、
適切な収縮の仕方が分からなくて、
ギョーン!って急な収縮が起きるんですね

そういった攣る、という状態もトレーニングを適切にやれば
攣るのがそもそもないですし、筋力も強くなってきます

その辺りは実技の中でご紹介していきますね😊

今日まで3回かけて、

- ①足部の基礎構造⇐コレ
- ②アーチの考え方
- ③関節の運動軸や方向
- ④介入の仕方(治療・運動)

に時間をかけていきました。明日から、

「②アーチの考え方」

について解説していきますね!

4日目：【5つあるアーチ構造】

おはようございます！

今日はアーチ構造についてお伝えしていきます😊

アーチで皆さんがよく知っているのは、

- ①内側縦アーチ
- ②外側縦アーチ
- ③横アーチ

ですね。内側縦アーチは、

●距骨、舟状骨、楔状骨、1～3中足骨と趾骨

で構成され、外側縦アーチは、

●踵骨、立方骨、4、5中足骨と趾骨

になります。

ここは皆さんご存知だと思います。

内側縦アーチがつぶれると扁平足になり、

足裏の空間がなくなって衝撃が足に直接きてしまい、

外反母趾やタコ、魚の目の温床になってしまいます😞

4日目：【5つあるアーチ構造】

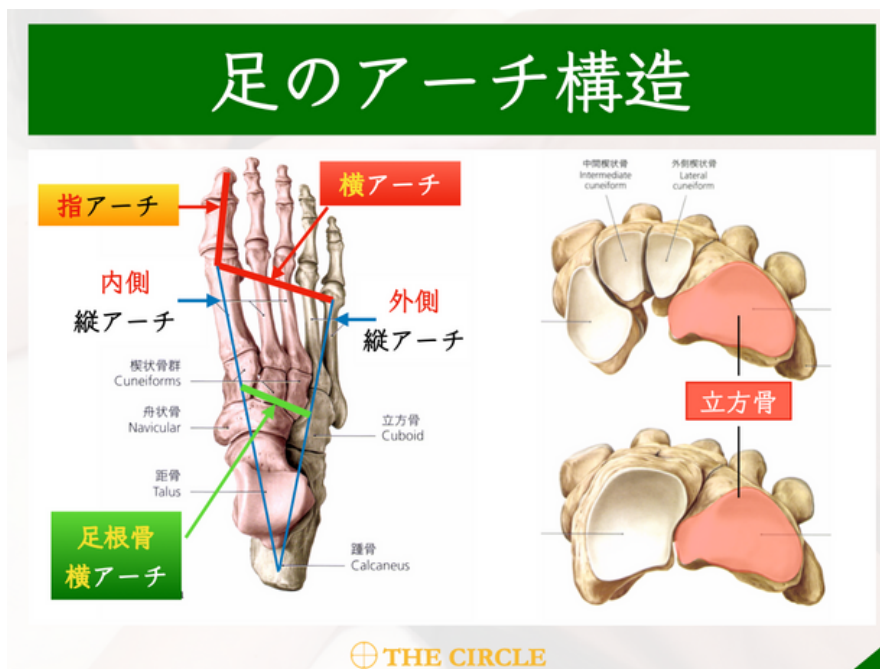
そこで意外に見落とされるのが外側縦アーチですね。

このポイントは、外側アーチの立方骨が内側アーチの舟状骨の下に入っているのが理想的な状態であるということ。

つまり、内側アーチは実は構造的に外側アーチにおんぶに抱っこしているんです。

外側アーチがしっかり起きていないと内側アーチが機能してきません。

ですので、立方骨の位置が大事になりますし、
その上に乗る舟状骨の位置関係も重要になってくるんですね。



4日目：【5つあるアーチ構造】

そして、横アーチも大事になってきます。

ここはMP関節といって足指の曲げ伸ばしに大きく関係する関節です。

この関節が落ちている、つまり足首が曲がる動き(足裏方向にいく動き)ができない状態だと、そこばかりに負荷がかかる形になります。

すると、外反母趾やタコがどんどん形成されます😞

では、その横アーチを高めるために大事になるのが、

④足根骨アーチです

それが先ほど言った、立方骨と舟状骨の関係です。

もちろん、楔状骨も関与してきます。

この舟状骨と楔状骨が立方骨の上にあるようにしてあげると、その前方にある1～3の中足骨が浮くような構造になります。

横アーチだけ上げようと思っても、実は力不足です。

なぜなら、横アーチは上からの力には弱く、

その下にある母趾内転筋だけでは耐えきれません。

なので、足根骨アーチをしっかり形成してあげて、

その前にある横アーチの支持が可能になるのです。

4日目：【5つあるアーチ構造】

横アーチ単独でのサポートは基本的に不可能だと思います。
足根骨アーチが会って初めて横アーチが機能し、
外反母趾やタコができない状態になります。

外反母趾や扁平足の方、距骨や舟状骨が内側に倒れてませんか？
それが治ってないのに、MP関節のところだけ
治療やトレーニングをしても何も変わりませんよ😓

そして、もっとも大事になってくるのが、⑤指アーチなんですが、
またまた文字制限になりました(笑)

続きは明日です～!👋👋

5日目：【指アーチってなに？】

おはようございます！

今日は指アーチについてお話しますね😊

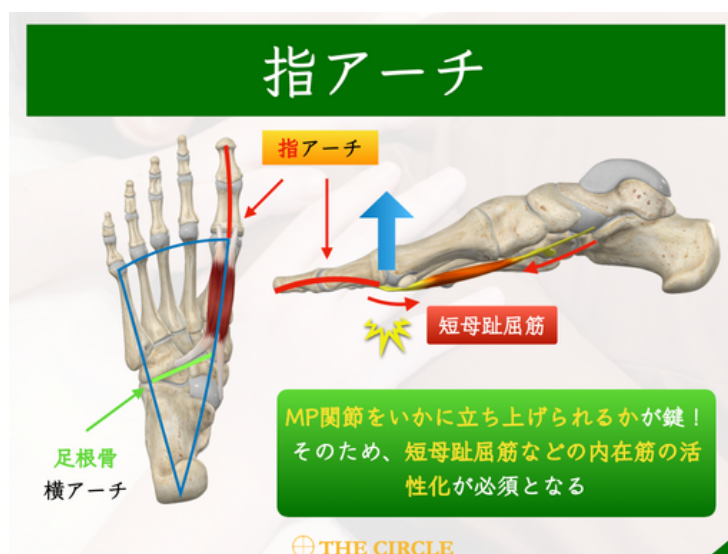
これまでアーチは、

- ①内側縦アーチ
- ②外側縦アーチ
- ③横アーチ

この3つが主流とされてきました。

内側アーチが立ち上がるためには外側のアーチがしっかり形成されている必要があります。

そして、それが達成されると横アーチも形成されます、あと二つのアーチが必要になってきます。



5日目：【指アーチってなに？】

それが、

④足根骨アーチ

⑤指アーチ

になります

足根骨アーチは、舟状骨、楔状骨、そして
立方骨で形成される根本の横アーチです。
ここにももちろん距骨も関係してきます。

足根骨アーチが形成されると、横アーチの強度も高まり、
自然と足裏の空間ができて衝撃に対応しやすくなります。

そして、指アーチです。

指アーチは、初めて聞く方も多いのでは無いでしょうか？

私が今年学ばせていただいた先生が提唱している
考え方なのですが、

「足指の先からMP関節までまたがる部分にアーチが形成されるべき」

というものになります😊

5日目：【指アーチってなに？】

縦アーチって、確かにMP関節で終わってますよね？
そうすると、指先の存在って無視されていると
考えても不思議では無いです。

また、MP関節のところで終わっていて、母指球で
踏み出すことを推奨したりしているのに、その母趾球に
負荷がたくさんかかると外反母趾やタコができますよね。

それ、矛盾してませんか？😓

つまり、本来の理想としては、母趾球には乗らないで
足指の指先で蹴り出してMP関節が屈曲して、
底屈が起きて身体を前方に運びたい訳です

そこで、指アーチの登場です。

指アーチはMPから指先で形成されと考えられます
そして、その立ち上げに大きく影響してくれるのが
短母趾屈筋です。

それは、短母趾屈筋がMP関節の少し上から
距骨の方まで付着しているからです。(正確には後脛骨筋に付着)

5日目：【指アーチってなに？】

ですので、MP関節を直接またぐ筋肉が活性化されるとMPが立ち上がることになり、横アーチの部分の荷重が少なくなります。

長母趾屈筋や長趾屈筋の活性化では不十分なのはこの付着部の違いがあります。

長母趾屈筋は指の先端から脛骨まである長い筋肉です。これが働くと、MP関節よりも指先を脛骨に近づける動きが大きくなるため、MP関節の立ち上がりにはそこまで関与できません😞

長母趾屈筋はそれこそタオルギャザーで最も使う筋肉になりますので、やらないよりはマシです。

ですが、短母趾屈筋の刺激にはなりませんし、表の大きい筋肉が働いたら、中の小さな筋肉は働きにくくなります。

以上の理由から、指アーチの構築のために内在筋である短母指屈筋の活性化が必要であることの理解、できましたか？

明日は、アーチ構造のまとめと小指についてお伝えしていきますね😊

6日目：【アーチ構造のまとめ】

おはようございます！

今日はアーチ構造をまとめていきます😊

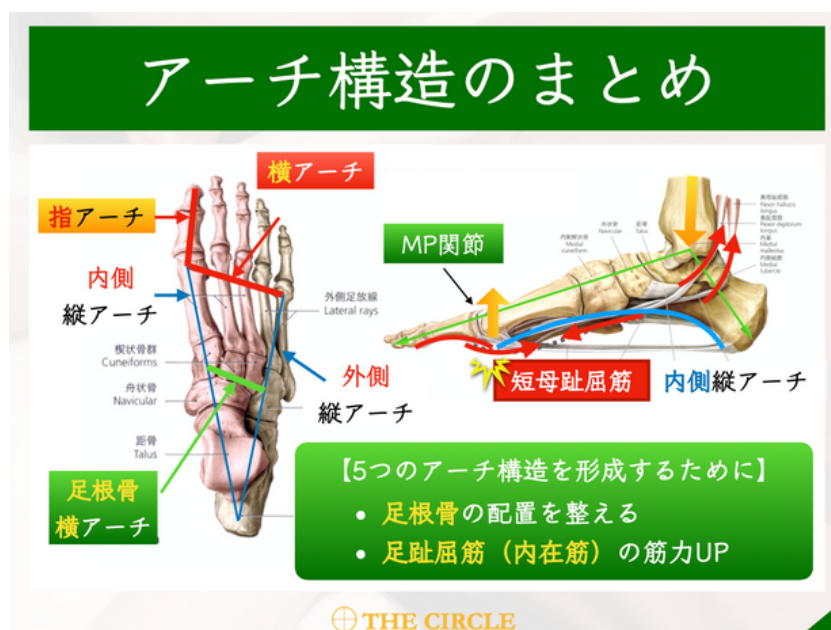
アーチ構造は、

- ①内側縦アーチ ②外側縦アーチ
③横アーチ ④足根骨横アーチ ⑤指アーチ

この5つを基本に考えます。

①内側縦アーチは足裏の空間を作る上で最も
構造破綻してはいけないアーチです。

ここが潰れていたら全てが台無しです😓



6日目：【アーチ構造のまとめ】

そうならないために、他の4つのアーチが必須になってきます。

縁の下の力持ちが他にいることで輝ける立ち位置にいます。

逆に言うと、周りのサポートがないと何もできないアーチでもあります。

そこだけに介入しても永続的な変化は期待することが難しいでしょう。

そのために大事なのが、②外側縦アーチです😊

立方骨がいい位置にすることで内側アーチの距骨、
舟状骨が内側に落ちずにすみます👉

もちろん、踵骨も外側アーチに分類されるので重要ですね。

そして、横アーチの形成がしっかりとできていると
母趾球や少趾球などMP関節がある部分の荷重が減ってきます。

ただ、横アーチの支持には母趾内転筋など
付近の筋肉だけだと不十分のため、
④足根骨横アーチが必要になります✨

6日目：【アーチ構造のまとめ】

アーチ構造は前後にかかる力には強い傾向があります。
関節が前後に強く付着しているからです。

足根骨～中足骨の縦、前後の接合は結構強いですし、
そこまで折れないのは皆さんもご存知だと思います。

距骨、舟状骨、立方骨などで形成される足根骨横アーチが
安定していることで横アーチが支持されます。

そして、⑤指アーチです。

指のアーチが出来るとMP関節にかかる荷重が少なくなります👉

指アーチは母趾で存在する、と私が習った先生は言っていましたが、
個人的には小趾にもあると考えた方がいいと思っています。

理由は、母趾と小趾にはそれぞれ内在筋が存在し、
母趾は外反母趾に、そして小趾には寝指に深く関係するからです。

小趾が寝ている人、とっても多くないですか？😓

小趾が寝ている人は、ほとんどのケースで外側アーチも潰れています。

6日目：【アーチ構造のまとめ】

小趾が寝る⇒外側が使えない

⇒外側での蹴り込みがない⇒外側アーチが支持されない

といった状況になります。

寝ている人は短小趾屈筋がほとんど使えていないので、
屈曲をさせると内転の動きで代償する人が95%ですし、
あと足趾が外に広がりません。

ですので必然的に横アーチも常に緊張していることになり
足の衝撃もダイレクトにかかってしまう事になります。

この小指の対処方法、一見難しいと思われるかもしれませんが、
きちんとした配置にしてトレーニングをしたら全然難しくありません。

今日まで3回、アーチについてお話ししてきました。

いかがだったでしょうか？

アーチを制する者は足を制すと言っても過言ではないです。
ぜひ理解を深めてくださいね。

次回は、関節の運動軸や方向についてお話しします😊

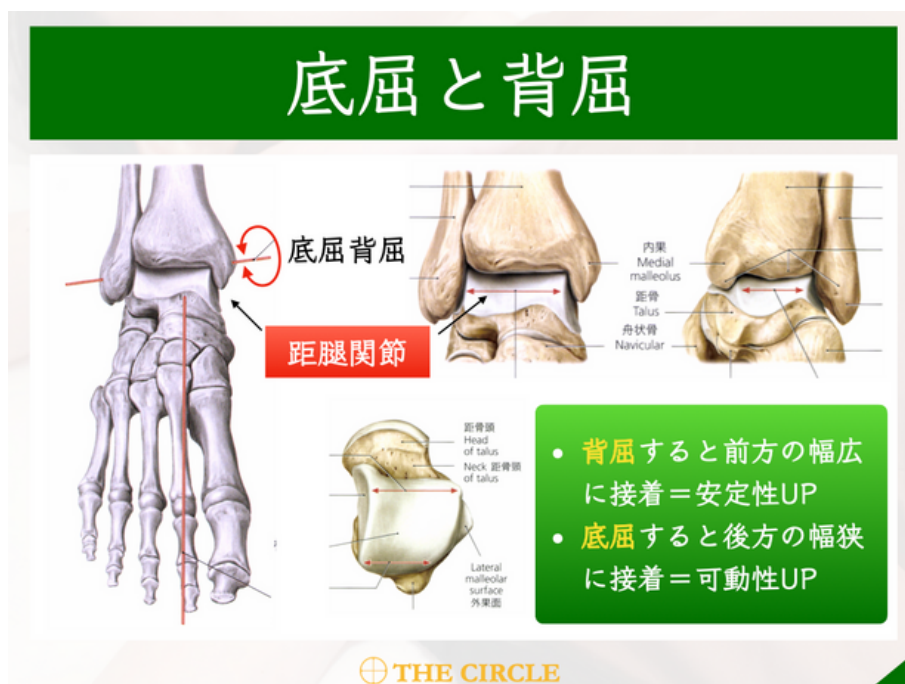
7日目：【関節の運動軸や方向】

これまで6回にかけて足部の基礎構造、アーチの考え方についてお話ししてきました👉

今日から少し視点を変えて関節の動きについてお話しします。

というのも、関節の動きや方向性が分かっていないと足の状態を的確に評価できず、なかなか変化が進まないと思っているからです。

セルフケアの観点でのワークショップなので、そこまでは必要ない部分もあるのですが、専門家の方も多いので、少しだけご紹介しますね。



7日目：【関節の運動軸や方向】

足の動きがややこしいのは、

- 関節がたくさんあること
- 方向が複雑で捉えにくい
- 3次元的な理解が必要

という点があります。

ただ、一つ一つ分解して理解していけば
そこまで難しくはありません🤔

一つずつ、解説しますね。

まずは、距腿関節です。

これは、足首の動きで一番代表的ですよ。

底屈、背屈と呼ばれます。

いわゆるしゃがむとき、立ち上がるときの動きです。

しゃがむときに背屈で、

地面を蹴って立ち上がるときに底屈です。

地面(底)方向に動かすので底屈、と呼ばれます。

7日目：【関節の運動軸や方向】

ちなみに、この底屈と背屈、屈曲と伸展とも呼ばれます。

どちらがどうかと言うと、

●底屈＝屈曲

●背屈＝伸展

になります。

理由としては、関節を曲げる動きが屈曲、伸ばしていくのが伸展です。

膝を曲げるとそのまま連鎖的に起きやすいのは
足を下方向＝底屈ですよ。

結構不思議に思うのは、ピラティスの先生の間では
「足首をフレックスする」という表現がある中で
伸展の動きをしているのが非常に多いです。

フレックスして足先を頭の方に向ける、
という誘導をよくお聞きします。

そんなことないですかね？

違っていたらすみません🙏💧

7日目：【関節の運動軸や方向】

これは、バレエなどからきている表現なのかもしれませんが、
解剖学的な観点と少し違った定義を持っているのかもしれない。

ですので、その捉え方が間違えである、という訳ではなく、
それぞれの考え方が違う可能性をぜひ認識しておいてください。
そう考えると、混乱も少なくなるかな、と思います😊

解剖学的には背屈が伸展、底屈が屈曲なのは世界共通になります。

この底屈と背屈で僕が一番大事に考えているのは、

- ①背屈制限が多すぎる
- ②底屈の作用が弱すぎる

です。

原因は色々ありますが、デスクワークの増加や
靴の機能性が原因となり、足首の機能低下が著しい
今日この頃です。

その改善も、もちろん視野に入れて実技を展開していきますから、
ぜひお楽しみにしてくださいね～😊👍

8日目：【回内と内反の定義】

今回は確実に混乱を招く投稿になると思います(笑)

年間ワークショップの受講生の皆さまも、
初めて聞く内容になると思います(笑)
ですので、よく読んで内容を理解してくださいね😊

昨日は距腿関節の底屈と背屈について解説しました。

●背屈では距腿関節の前方に接着面が増えるので
安定性が増え、

●底屈では距腿関節の後方に接着面が増えるので
可動性が増え、

という形になります。

つまり、背屈して足首を安定化させ、底屈しながら
蹴り出して可動性を持って加速していく、
というメカニズムになります。

なので、背屈可動域の制限があるとエネルギーを溜めて
いけないので足が前に伸びず、股関節の動きも鈍くなります。

8日目：【回内と内反の定義】

足首の動きは確実に股関節に影響しますからね😊

そして、今日のテーマが回内と回外、内反と外反です。

よく見る単語だと思いますが混乱もめちゃくちゃ(笑)

起こる部分だと思いますし、

それに今日の配信で拍車が掛かると思います(笑)

ですが、必要なことなのでしっかりお伝えしますね。

結論から言うと、これです👉

<1995年～2020年>

- 回内・回外＝前額面の運動
- 内反・外反＝3面の複合運動

↓

<2021年改訂>

- 回内・回外＝3面の複合運動
- 内反・外反＝前額面の運動
- 足部の屈曲・伸展は廃止
- 底屈と背屈で統一



(日本整形外科学会、日本リハビリテーション学会)

8日目：【回内と内反の定義】

本当にびっくりしましたし、正直困ります(笑)

背景としては、海外では2021年以降の定義で機能学を説明している文献が多くなっており、日本がそこに立ち遅れていてようやく修正されたようです。

とはいえ、ずっと上記の定義で習っていた僕からすると、かなりびっくりな変更でしたし、ここにいる皆さんもそうだと思います。

ただ大事ななのは、どの動きを各関節がしているか、というところが1番のポイントです。

前額面では内側や外側に、3面の動きでは、底屈・背屈、内転・外転、回内・回外(以前の定義の)が複合的に合わさっていると考えればいいわけですね。

今日の配信では、まずこの定義が改訂された、ということをしっかり理解してください👉

9日目：【回内と内反の違い】

おはようございます!昨日の投稿、みなさん見て頂けましたか?

結構多くの人にとっては混乱😵の種になったかもしれません💧

今日はその細かい内容を解説していくので、丁寧に読んでくださいね。

昨日は回内回外と内反外反の定義が切り替わったことをお伝えしました。

ただ、それがそもそも何を指すのか不明瞭な方も多かったかもしれません😓

まず、これからの説明では2021年以前の定義を前提にお伝えしていきます。



9日目：【回内と内反の違い】

回内や回外は、前腕にも適用される回旋運動で、
うちに回るのが回内、外に回るのが回外ですね。

これが足部に適用されると、
前額面上にうちに回るのが回内、
外にいくのが回外、となります

なのでこの動きは単関節面の上で起きます。

対して内反や外反、は3関節面での動きです。

内反(内返し)は、底屈＋回外＋内転の複合運動で、

外反(外返し)は、背屈＋回外＋外転の
動きになります。

底屈と背屈、内転と外転が入るので複雑になりますが
より大きな可動域で動くのが内反外反になります👉

よく内反捻挫、ってありますよね？

あれは外果が内果より低くあるために足が外に倒れ、
内に反る動きになるんですね。

9日目：【回内と内反の違い】

その時につま先は内側もしくは逆足の方に向いてませんか？

それが内転という動きです。

そして、つま先は若干下の方に向いていると思います。

それが、底屈なんですね。

その三つが重なり合って、内反という動きが起きます。

外反はその真逆ですね。

結構意外に思われるのは、

足首にも内転と外転の動きがあるということです。

厳密には距骨下関節で起きる運動になります。

それが、前額面の回内回外と合わさり、

距腿関節の底背屈とも合わさって3面の動きになるんですね😊

よく扁平足の方は回内足、と言ったりします。

それは、前額面での回内が常に起きて内側のアーチが

崩れている足のことを指すんですね。

9日目：【回内と内反の違い】

そして、外反母趾です。

これは、足が内側に倒れて足が外に開いてませんか？

つまり、回内して、外転するという動きの反復で
それが定着しているんですよね。

動きの名前が不明確な方は、こうした馴染みのある
表現から意味を理解し直すといいですよ🙏

とはいえ、2021年の改訂で全く逆になるのですから

回内足⇒外反足

内反捻挫⇒回外捻挫

外反母趾⇒回内母趾

って名前にこれからなるんですかね？笑

全然想像できないけど、どうなるんでしょう😅

明日は、距骨下関節や他の関節の動きを
丁寧に解説しますね～！

10日目：【関節のまとめ】

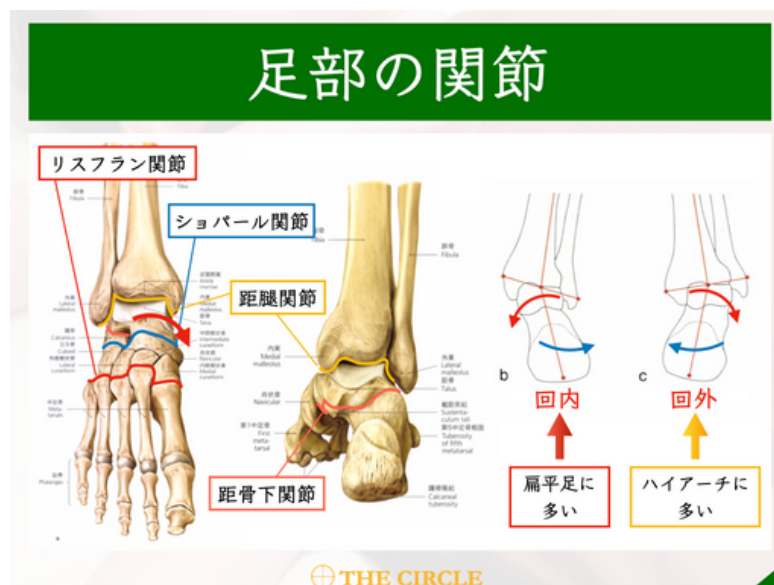
おはようございます!今日の配信です😊

足根骨の位置関係が足の全ての状態を表していると言っても過言ではありません。

アーチが崩れていて足根骨が正常にある、というケースはほとんど見ません。

ですので、今回は距骨下関節、ショパールとリスフラン関節を見ながら関節のまとめをしていきますね。

上記の関節で共通するのは「回内と回外」(旧定義)をするということです。



10日目：【関節のまとめ】

前額面上の動き、とも表現されますね。

内側や外側に倒れたり、という感じのイメージです。

その中でポイントとして、

距骨下関節⇒ショパール関節⇒リスフラン関節

の順番で可動性が高くなります。

つまり、距骨下関節が一番安定していて
リスフラン関節が一番動きが大きいです。

可動域的に言うと、距骨下関節が一番動かなくて
リスフランが一番動きます。

これは至極当然で、距骨の下⇒踵骨までの
安定性が高くないと背屈時にエネルギーを蓄えて
足を前に加速させることができません😓

そして、前にいけば行くほどリスフラン関節の可動性が
足が離れていくのを手助けしてくれます。

10日目：【関節のまとめ】

ただ、この関節が前額面上で真ん中にいないと、
この機能が最大限に発揮されません。

つまり、どの関節でもきちんと回内・回外が
出るような状態にしておきたいですね😊

特に距骨下関節の制限があると
内転や外転で代償することが多くなります。

外反母趾の方で足が外に開いている人、よく見ませんか？

あれは距骨が内側に落ちて舟状骨や踵骨が
外側に押し出され、外転するんですね。



10日目：【関節のまとめ】

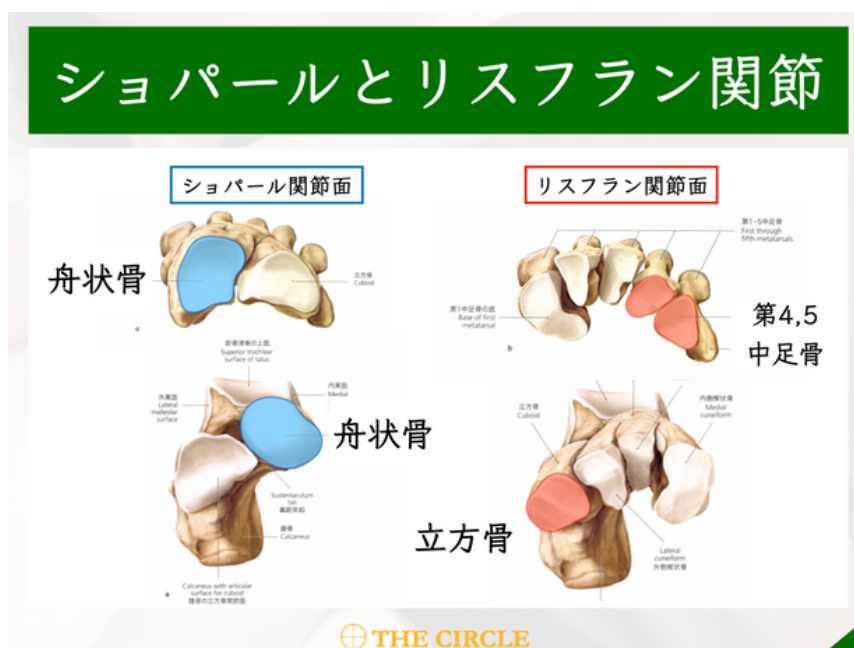
そして、舟状骨と立方骨が踵骨とどのように関係しているかも非常に大事なポイントです。

ショパール関節は、踵骨、舟状骨、立方骨で構成される関節です。

この位置関係がズレると先述したようにMP関節の横アーチが潰れる原因となります。

また、リスフラン関節も立方骨と楔状骨、中足骨で作られる関節です。

立方骨が楔状骨や中足骨の下に入り込んで支える形でいることで横アーチの支えになります。



10日目：【関節のまとめ】

この位置関係、不思議なもので関節の可動域が回復すると自然と位置が戻ってきます。

それが、関節にとって一番安定した場所なんですね

というわけで、関節の動きを
まとめていくと、

●距腿関節⇒底屈背屈

●距骨下関節⇒回内回外、内転外転、内反外反

●ショパール・リスフラン関節⇒回内回外

●MP関節(中足趾節間関節)⇒屈曲伸展

このような動きをそれぞれの関節がしていきます。

改めてどんな動きをするのか

イメージできるようにしておいて下さいね😊

明日からの配信では、いよいよ介入の仕方や
施術やトレーニングについてお伝えしていきます✨

11日目：【実践①足根骨を整える】

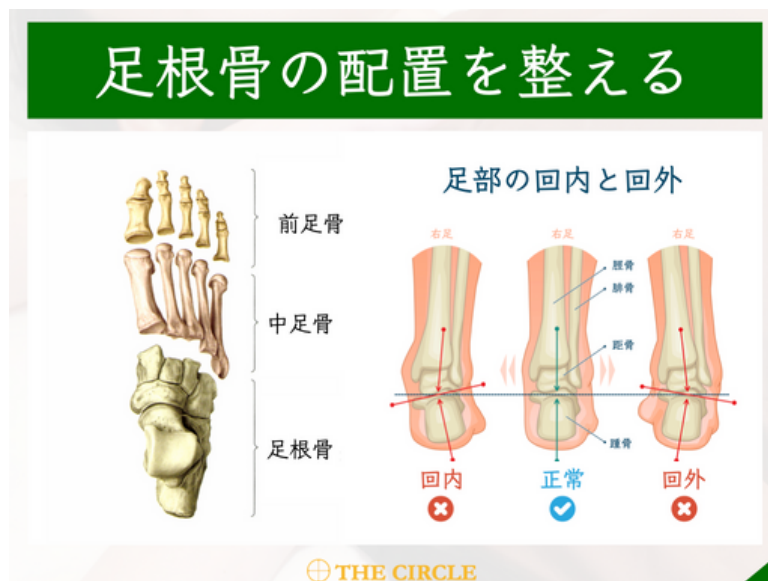
おはようございます！

今日からいよいよ実践編ということで、
どのように改善していけるのか具体的な実技の解説をします。

とはいえ、実際にやっている様子を見せることは難しいので、
イメージを膨らませながら読んでみてくださいね😊📖

僕が足に介入する際の実際は3つの方法で成り立っています。
それが、こちらです。

- ①足根骨の位置を整える
- ②外在筋の張力バランスを取る
- ③内在筋の筋出力を高める



11日目：【実践①足根骨を整える】

今日はその最初、

「①足根骨の位置を整える」

について解説していきます。

足根骨は、足の付け根にある土台となる骨ですよね👉

足の土台には足根骨横アーチがあるため、
そこがズレてくると中足骨や前足部も影響してきます。
(以前の投稿読んでくださいね)

そのため、まずは土台になる部分を調整する必要があります。

この骨の位置を調整する方法、
実は今年の評価クラスの皆さんにはお伝えしています。

というのも、これが他者にできるようになるには
全ての足根骨の触診と関節の動きが3次元的に
理解している必要があります。

ですので、手技的なやり方は2年目以降の方々にお伝えしています😊

11日目：【実践①足根骨を整える】

とはいえ、セルフケアの観点で何もできないわけではないです。

骨の位置を整えるために必要なことは、歪みの位置を見極めて適切な方向に持っていくことが重要になりますが、

実はもっとシンプルに改善させる方法もあります。それは、

「関節可動域を改善させる」

ことです。

どういうことかというと、関節は正常な可動域を獲得したら、その周りの筋肉や筋膜のバランスが自然と調整されて骨の位置が元に戻ることがよくあります。

ですので、今回のセルフケアのWSでは、自分の手で関節を動かしたりツールを使って能動的な運動をしていくことで関節可動域を正常な範囲に戻していくのです。

ただ、骨の位置を戻しただけでは筋肉や筋膜のバランスが正常になりきれないケースもあります😞

その時に使うのが、筋膜的な介入を通じて外在筋に働きかけていく手法です。

11日目：【実践①足根骨を整える】

これは、今年の年間WSに参加いただいている方々にお伝えしている手法です(対面、オンラインともに)。

骨や関節に介入し、骨の位置が戻ったり筋肉の張力が戻ることがありますが、それでも取りきれない場合は、直接的に手技をする、という順序で見ていくんですね。

そうすると、上記👉の図でもあるような回内や回外の状態でも骨の位置がスッと正常に戻ってきることがあるんですね。

そして、それを保つために内在筋をトレーニングしていくわけですが、それはまた今後の配信で解説します。

今日は、

「足根骨の位置を整える」

ために骨や関節に働きかけ、筋肉や筋膜バランスを関節的に改善する方法をお伝えしました。次回は、

②外在筋の張力バランスを取る

について配信していきます！

12日目：【実践②外在筋のバランス】

おはようございます！

昨日から実践編ということで

- ①足根骨の位置を整える
- ②外在筋の張力バランスを取る
- ③内在筋の筋出力を高める

こちらの①を解説しました。今日は引き続き、

「②外在筋の張力バランスを取る」

についてお話ししますね😊

外在筋の張力バランスを取る

- 外在筋の過剰な働きを抑制する
- 働きが弱い外在筋に対しては刺激を入れて収縮ができるように促す
- 内在筋が働かず、外在筋が代償して張力が強くなっているケースが非常に多い



⊕ THE CIRCLE

12日目：【実践②外在筋のバランス】

ちなみに昨日の内容で一つだけ訂正があります💡

「ただ、骨の位置を戻しただけでは筋肉や筋膜のバランスが正常になりきれないケースもあります」



「ただ、関節可動域を改善しただけでは、骨の位置が戻ることができなかつたり筋肉や筋膜のバランスが正常になりきれないケースもあります」

こちらが適切な表現です。

関節可動域の向上



骨の位置の正常化



筋肉や筋膜の張力OK

に自然となる人もいれば、そうならないケースもあるので、個別な対応が必要ですよ、というお話しでした。

ちょっと説明不足だったので訂正させていただきます😊🙏

失礼いたしました🙏

12日目：【実践②外在筋のバランス】

さて、今日の内容に戻っていきますね😊

「外在筋」、の定義は皆さん大丈夫ですか？

多関節筋だったり大きい筋肉だったり、動きに関係する筋肉ですね。

その張力バランスを取る、というのが足根骨の位置を変えることで起きてくるのが健康な条件の一つです。

ただそうなれない状態も多々あります。

古傷があったり常に負荷が掛かっている状態の姿勢、などですね。

ですので直接的な介入が必要になってきます😊

ここで僕は緩めるではなく「張力バランスを取る」と表現していることに注目してください👁️👁️

実はロルフイングの観点で緩める、ってそこまで出てきません。

なぜかというと、緩める＝たるんたるんになる→力が入りにくい、安定しない、という状況になってしまうからです。

ですので、張力バランスを整える、という意味は筋出力を保ったまま過剰な張りを抑制していくという感覚になります👐

12日目：【実践②外在筋のバランス】

その際に有効なのが、筋膜アプローチなんですね。

筋膜にどのように施術していくかは、
私のWSに参加していただけたら体験できます。

ですが、言葉だけで説明しても正直伝わらないですし、
間違ったことを実践されてお客様や患者様に不利益があっても大変で
す💧

ですので、実践のところを詳しく知りたい方は、
ぜひWSにご参加いただいてご体験ください😊

ですので、実際にどのように評価したり見ていくのかは
明日の配信でご紹介していきますね✨

13日目：【制限の考え方～背屈と底屈】

おはようございます！

昨日の張力バランスのこと、皆さんはどう思いましたか？

硬いのは緩めて(治療)、緩いのは鍛えて(運動)

という視点で身体を見る専門家が多いのが印象ですが、
身体は2種類で大別できるほど単純ではありません😓

僕はロルフイングという、治療でもトレーニングでもない
観点で身体へ施術します。

僕の見方では、治療は痛みや症状がある場所を
「局所的」に治していく考え方です😊

ですので、根本治療と言いながら症状がある場所を何度もやったり、

全身を治療しながらもただ単に局所への治療を寄せ集めしている、
としか見えない手法もたくさん見てきました。

そうすると、一回の治療で2時間～3時間かかる、
というケースも聞くのです。

3時間やったら、身体だるんだるんになりますよね😓💧

13日目：【制限の考え方～背屈と底屈】

治療が終わって帰りしなに身体がめちゃくちゃ不安定で
怖い思いをしたことがある、と以前クライアントさんが言っていました😓

それ、どうなのでしょう…

否定をするつもりではないのですが、何を持って治療とするのか、
運動とみなすのか、という定義は常に考えていかなくはいけません😊

その中で今日お伝えしたいのが、「制限」という考え方です。

(いつも通り前置きが長くなってすみません…)



13日目：【制限の考え方～背屈と底屈】

制限は、可動域制限などで使われる表現で、
「これ以上動けない」という意味合いで使われることが多いです。

基本的に私たちの身体は動くようにできています。
寝ている時も呼吸が身体の中で動いていて、
血液が循環して動いています 🍓

止まっている時は、亡くなった状態です。

そうでないのにこれ以上動けない状態、
それはなるべく解消していきたいですね。

その際に見る視点が、主動筋の働きです 👍

僕がこの考え方に至ったのは大阪のロルファーの先輩、
佐藤博紀さんが提唱しているIMACという手法を学んでからです。

この中で、主動筋の働きが可動域制限を生む、と考えています。

一般的には拮抗筋の緊張が可動域制限を生む、と考えますよね。

SLRだったらハムの硬さが、腕の2nd内旋での制限は
外旋機能のローテーターカフが原因、と考えます。

13日目：【制限の考え方～背屈と底屈】

ですが、主動筋の機能がきちんと働いたら
相反神経抑制も相まって拮抗筋の緊張も低下していいよね、
かつ主動筋の筋出力も上がっているから
安定性も損なわれないよね、という観点があります。

拮抗筋の緊張をストレッチや治療で緩めると、
可動域は改善しますが、安定性が落ちていることが非常に多いです😞

ケアのタイミングでやるのであれば問題ありませんが、
その状態でお帰りいただくのは得策ではありません😓

ですので、制限があったら主動筋の機能を見て
評価をしていくのが私の考え方です

背屈制限があったら前脛骨筋、
底屈制限があったら背面のヒラメ、腓腹筋、後脛骨筋
などを見ていきます。

で、そこを緩めるのではなく運動させて鍛えるのでもなく、
筋膜的なアプローチをして張力バランスをとっていくんですね😊

その考え方をベースに身体を見ていくと
結構シンプルに評価ができるようになります。
他の角度の見方や補足は明日の配信でお伝えしていきますね✨

14日目：【足裏に最も求められる機能】

おはようございます！

昨日の夜に第三回目の足部セルフケアWSを開催していました！

遅い時間にご参加いただきありがとうございました🙏

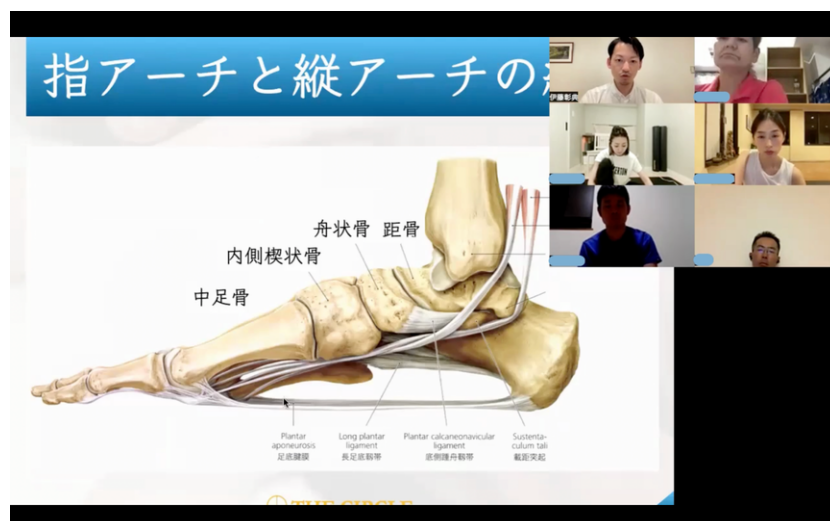
過去二回のクラスでもお話ししていますが、
足のアーチにおいて大事なことは、

「アーチが落ちないように足裏の空間を保つ」

って思われている方、いませんか？

実はそうではないんです😓ここが本当にポイントです。

その内容を[こちらの動画](#)で解説していますので、
ぜひチェックしてみてくださいね!🔗



14日目：【足裏に最も求められる機能】

さて、今日の内容は二日前の続きになります。

前回、「制限」と張力バランスについてお話ししましたね😊

制限がある状態＝可動域が少ない状態、
つまり筋肉が機能していない状態、のことを指します。

なので、緩めすぎても張力は収まっても筋出力が
落ちているので安定性が低い状態になってしまう、

そんな状態をなるべく作らないために、
筋膜的に介入しましょうね、というお話しでしたね。

私が体を見ていく視点は、

「主動筋が機能している」

状態を常に意識します。

もう少し言うと、ある動きをする時にどの筋肉が短縮しているか
をしっかり把握できるか、と言う視点です。

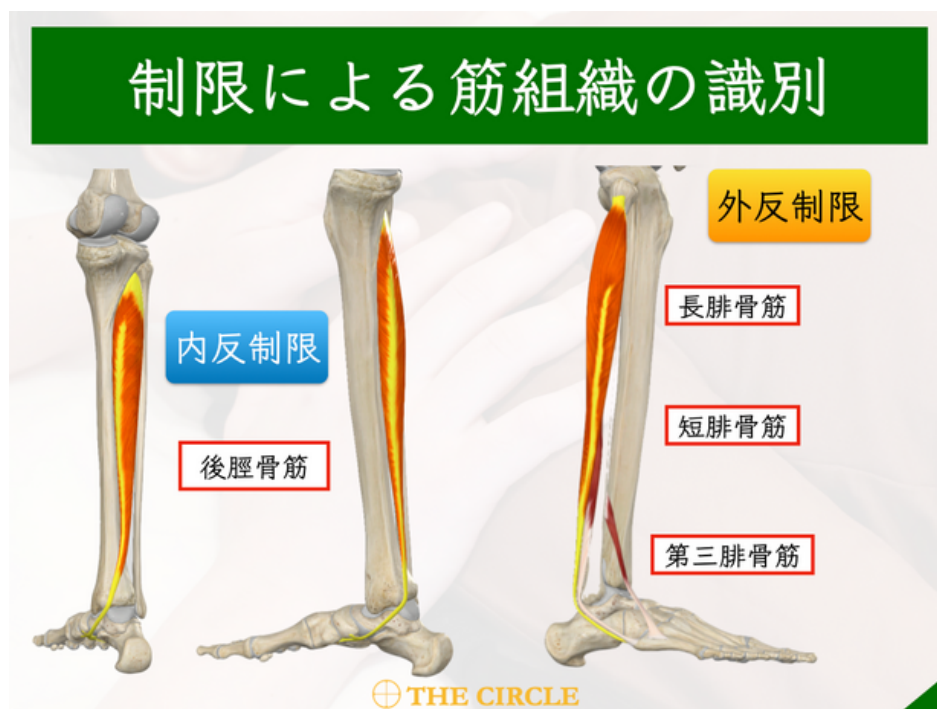
14日目：【足裏に最も求められる機能】

前回の背屈制限だったら、前脛骨筋や筋支帯がうまく筋機能を使えていないことで制限が生まれている、と考えます😓

ここで、長母趾伸筋や長趾伸筋など、他にある下腿前面の筋肉が該当しないかと言うと、

この二つの筋肉は足趾の伸展に働く筋肉なので、背屈に関してももちろん影響はするけれども、主動筋ではないんですね。

ですので、前脛骨筋をワークしても全く変わらなかったらアプローチを検討するくらいであまり候補に入れないことが多いです👉



14日目：【足裏に最も求められる機能】

逆に、過剰に働いてこの二つで背屈する足になっている人も非常に増えています😓

ですので、そこを緩めるというよりも、前脛骨筋に筋膜を通じて働きかけて、より背屈を活性化させる方が結果的に可動域の改善が早い印象です。

同じ視点で、底屈制限や内反、外反制限も見ていくと、

底屈と内反に両方関係してくる後脛骨筋の影響は無視できないでしょう👉

そして、外反制限でもよくある腓骨筋の張力がバランスされていないこと、よくあります。

姿勢や荷重の仕方で常に外側にテンションが掛かっていると、何もしていなくても腓骨筋が常に働いている状態になるので、足の安定性が欲しいときになかなか機能発揮できません。

姿勢の問題になるとそれこそ全身見ていく必要がありますが、

足部の背屈底屈、内反外反、全ての方向性に自由に動ける状態になっていたら、実は姿勢が整うケースがとても多いです！！

14日目：【足裏に最も求められる機能】

ですので、まず骨の位置を整えてから外在筋へのワークをしていく流れがとても大事になってくるんですね😊

骨の位置を無理やり手技で戻そうとしても、その時はいいですが、また時間がたつとズレた状態に戻ってきます。

そうではなく、可動域を筋肉や筋膜レベルから改善していくことで動きが変わり、構造＝配置も変わっていきます。

では、その配置が整った状態をいかに長続きさせることができるか?と言う話になります。

それを可能にさせるのが、内在筋の活性化です👉

いよいよ本丸のトレーニングについてお伝えしていきますね😊

このトレーニングについてはワークショップの中でもとても大事な部分になるので、この配信でも丁寧にお伝えしていきますね✨

(何回かかるかな…😊)

また明日からの配信、楽しみにしてくださいね!

15日目：【実践③内在筋の活性化】

おはようございます！

今日はいよいよ内在筋についてお話ししていきますね👉

足部において最も重要と言っても過言ではない内在筋のトレーニング、世間ではショートフットエクササイズが有名ですね。

今回は、そのエクササイズとワークショップで紹介する実技の違いについてのお話もしていきます😊

おさらいとして、内在筋はこちらですね。

・短母趾屈筋 ・短小指屈筋 ・母趾内転筋



15日目：【実践②内在筋の活性化】

虫様筋や母趾外転筋、小趾外転筋や小指対立筋は
内在筋の分類には入りますが、アーチを作る上では
そこまで役に立たない(😂笑)のでここでは割愛します。

なぜこの三つの内在筋が大事かというと、

「MP関節をまたがるように付着しているため」

です。これこそが大きな理由です。

虫様筋という筋肉もMP関節を跨いでいますが、
どうやらあまり屈曲の主動筋として活動しないイメージがあります😞

解剖学的にはMP関節の屈曲と記載されていますが、
実際に刺激を入れるとそこまでMP関節の
保持力がない印象があります。

実際にどのように動くかは次回の配信でお伝えするとして
ショートフットエクササイズのお話しをしていきましょう

初めましてかもしれませんが、ショートフットエクササイズは
足の指先～踵までを短くして内在筋を活性化する動作です。

15日目：【実践②内在筋の活性化】

では実際にどんな効果や特徴があるか調べてみたところ、

- ・短母趾屈筋、母趾外転筋、足底方形筋のトレーニング
- ・内側アーチの支持、サポート
- ・足趾の第一関節を上げるのは禁止

という見解が多いです。

そして、母趾外転筋を機能させることで足部が回外する、
という説明が多い印象でした。

これが治療やリハビリの現場で使われているのも事実だ
と思いますし、効果があるのも理解できます😊

ただ、母子外転筋が主に働いて回外するから扁平足解消に
いいんですよ、という考えにはちょっと疑問符があります💡

実際に触診しながら母趾MPを踵に近づけようとすると
確かに母趾外転筋は機能しています。

ですが、それがMP関節の立ち上げにつながるのか？
というと結構難しい気がします。

15日目：【実践②内在筋の活性化】

扁平足には回内の解消は確かに必要ですが、
MP関節の立ち上げこそ重要になっていると思います。

それだったら、短母趾屈筋を機能させる方がいいよね、
というのが私の考え方です。

なお、ショートフットでは足趾の第一関節を上げるのは
禁止とされています✖

これには100%同意で、そうすると長母趾屈筋の代償が
起きるから禁止にしているのは理解できます。

ただ、第一関節を曲げずにMP関節だけを屈曲させるのは
十分可能ですし、それこそが内側縦アーチの立ち上げにつながります。

それを実現されてくれるのが、足指トレーニングなんですね😊

15日目：【実践②内在筋の活性化】

また、ショートフットの一つのデメリットは、
足指の筋力が弱っている人はすぐに攣ってしまい、
エクササイズができなくなることです。

自力で引きつける力があるのであれば扁平足になっていません。
それができないから鍛えたい、けど負荷が強すぎるんですね😞

ですので、僕は足の下に何かを置いて
屈曲させる方法をお伝えしています

昨日お越しになった2回目のお客様も、冷えてくるだけで
足の指が攣るくらい筋力が弱っているのですが、

私がお伝えしている内在筋のトレーニングでは
全く足が攣りませんでした👉✨

明日は足指のトレーニングの特徴についてお伝えしていきますね😊👉

今日も最後までお読みいただきありがとうございました🙏

16日目：【足指トレとMP関節】

おはようございます！

昨日に引き続き内在筋のお話をしていきますね😊👉

ショートフットエクササイズの特徴を昨日解説しましたが、
意図としてあるのは、

「母趾外転筋を活性化させて足部の回内を抑制し、
ニュートラルに戻していく」

こんなイメージなのかな?と思います。

ただそこには、

「MP関節を立ち上げる」

という、外反母趾や足のタコで悩んでいる方々の
直接的なサポートにはならない気がしています。

もちろん、足部の回内が抑制されてニュートラルになると
足部の屈筋群が働きやすくなるでしょう。

ですが、MP関節自体への介入がもっと必要なのでは?とも思います。

16日目：【足指トレとMP関節】

そこで、足指のトレーニングのご紹介です🙌🙌

このトレーニングは、

●足部背面の内在筋の活性化

を目的としたものです。

ポイントは足部背面、です。内側でも外側でもないです。

つまり、母趾・小趾外転筋ここではターゲットにしません。



16日目：【足指トレとMP関節】

なぜかという、MP関節の立ち上げには

「短母趾屈筋と短小趾屈筋」

という二つの内在筋の活性化がMP関節のポジションに大きく貢献するからです👉

この二つの筋肉が働くとMP関節上部と足根骨付近の付着部が短くなるのでMP関節が上がります。

ここで、指先を丸めすぎる動きが強いと(グーの動き)表層の長母指屈筋が働き、代償が起きて上記の筋肉に刺激を入れられません。

ですので、このような足指を曲げすぎない位置でトレーニングをするのが理想なのです😊✨

ここで、虫様筋というMP関節の屈曲に関与する筋肉の影響も忘れてはいけません。

虫様筋はMP関節上部の第2～5趾から長趾屈筋の腱に付着します。

つまり、骨～筋肉の腱に付いています。

16日目：【足指トレとMP関節】

ですので、骨の位置関係を修正するほど
力が掛かる印象はそこまでないと思われます。

ただ、屈曲をサポートするという意味では大事な筋肉なので
無視してはいけません。

ただ、この虫様筋は趾節間関節の伸展の機能も
あるので、2～4趾の間は第一関節が落ちるような感じになるでしょう。

それは正常な動きです。

ただ、母趾と小趾には短母趾屈筋と短小趾屈筋があるため、
第一関節が落ちてはいけません。

そこだけ要注意です。

明日は、この足指トレをもう少し細かく解説していきますね👏

17日目：【足指トレの注意点】

おはようございます！

今日は足指トレーニングの注意点到いてお話ししますね

すでにクラスに参加された方は、こちらの内容を
よく確認した上で日々実践してくださいね😊

注意点はこちらです👉

- MP関節の立ち上げを意識！
- アイソメトリック30秒全力
- 1日3回に分けて実践する
- ツールの配置こそが鍵🔑
- 母趾と小趾の方向性に注意
- 余裕があれば踵も下げる

足指トレーニングの注意点

- MP関節の立ち上げを意識！
- アイソメトリック30秒全力
- 1日3回に分けて実践する
- ツールの配置こそが鍵🔑
- 母趾と小趾の方向性に注意
- 余裕があれば踵も下げる



⊕ THE CIRCLE

17日目：【足指トレの注意点】

一つずつ解説します😊

●MP関節の立ち上げを意識！

これこそがこの足指トレーニングの最も大事な部分になります。

MP関節はあくまでも足部を前方に加速させてくれる関節として扱い、踏み込む場所でない、という意識の方が実は良かったりします。

踏み込むというよりは、そこからしっかりと足指が
使えて屈曲していくという役割の方が大事です👏

ただ、現在の足ではその機能よりも足を踏み込んだり
固めたりするのがMP関節の下で起きていることが多いです。

それが、外反母趾や足のタコなどの状態につながります。

それを避けるために、足指に力を入れるときには
必ずMP関節が浮くようにしてください✨

そのために、ツールを下にかませて足裏に空間を作っていくんですね。

これはまた実技をやる時にらせていきますね😊👏

17日目：【足指トレの注意点】

●アイソメトリック30秒全力

これも結構大事な要素です。

多くの足トレは、縮めて戻してという連続での
反復運動が多い印象があります。
タオルギャザーもそうですね。

ただこれだと筋出力の向上までいきにくい印象があります。

生理学をご存知の方もいると思いますが、筋肉の運動用式は3つあり、
ATP-PCr系と乳酸系、酸素系に分けられます。

ATP系は爆発的な運動をするときに使われる用式で、
短距離やジャンプ動作などが該当し、
5～10秒の運動時間で作動するシステムです。

乳酸系は強度の高い40～60秒の運動で作動し、
これら二つが無酸素系の運動とされています。

酸素系は、マラソンや長距離のときに使われる用式で、
3分以上の際に活動します。

17日目：【足指トレの注意点】

つまり、どんな運動時間でどの程度の運動強度を使うか、
によって身体で起きる生理学が変化し、
使われる筋肉や起こる効果も変わってくるわけです。

マラソン選手と短距離選手は同じトレーニングをしませんよね？ 

で、足指に関しては足裏のアーチや関節の
安定的なサポートが役割になります。

そのため、ある程度の筋出力を必要とすることから、
真ん中の乳酸系の運動用式が適しているとされています😊

これは、僕がお世話になってる先生がお話ししていたことではないので
すが、
30秒全力でやりましょう、と指導されたので
上記のように解釈しています😊

ですので、足指トレーニングをするときは30秒全力で、
最後は力が入らなくなるくらいしっかり筋肉を使いましょう！

6個あるうち、2個しか解説できませんでした…。 

明日、続き配信します～笑

18日目:【足指トレの注意点-続き2】

おはようございます!

続きを今日はお伝えしておきますね😊

- | | |
|----------------|------|
| ●MP関節の立ち上げを意識! | ⇒済み |
| ●アイソメトリック30秒全力 | ⇒済み |
| ●1日3回に分けて実践する | ⇒今日 |
| ●ツールの配置こそが鍵🔑 | ⇒今日 |
| ●母趾と小趾の方向性に注意 | ⇒明日? |
| ●余裕があれば踵も下げる | ⇒明日? |

では、早速いきます!

●1日3回に分けて実践する

この頻度の設定が実は足の変化の土台になります。

これまでの外反母趾やタコは長年の足の荷重によって起きているのが明白ですね。

1,2年で出来たものではなく、
長年の積み重ねで変形したものであるのがほとんどです。
しかも、これは24時間、そして365日続いています😓

18日目：【足指トレの注意点-続き2】

多くは姿勢や靴の中での圧迫などによるものなので、
何もしなくても常に影響を与えていると考えられます。

そこからの変化を期待するのであれば、同じくらいの年数が
必要になると想像されるかもしれません。

ただ、そこまでではありません程度にもよりますが。
3～6ヶ月で外反母趾やタコの感じは多くの方へ改善しているのが
たくさん症例で上がっています。

そしてそのために必須なのが「毎日の継続」なんですね😊

その上で、1日3回に分けて行くと
1回のトレーニングで出た変化を8時間ずつ身体に刺激を分散して
与えているようなものになります👉

一回3セット行ってそこから24時間後までに何もしていなかったら、
やはり変化もゆっくりになります💧

当たり前ですが、頻度が高いと相対的に
変わっていく時間も短くなりますよ🕒🕒

ぜひ一日3回、継続して毎日取り組んでいきましょう！

18日目：【足指トレの注意点-続き2】

●ツールの配置こそが鍵🔑

そして、これが一番最大の課題になります😊

足指の修正には適切に筋肉の力が入ることが最も重要です。
そのために、足の下に噛ませるツールを適切な位置に置くこと、
これこそが何より大事です。

この置き方次第で効果が全く変わってくるので、
ぜひ注意して設置していただきたいです😊🙏

この置き方、ポイントは先日もお伝えしたMP関節の立ち上げが
しっかりできるポジションになっていれば何も問題がありません。

ただ、初めての方のほとんどはその引き上げが
できない状態になっています😞

筋力不足やアライメント不良、はたまた感覚が全くない、
というケースもよく見られます。

それを補うためにツールを適切な配置に置きましょう。

18日目:【足指トレの注意点-続き2】

それができてなかったら、全くと言っていいほど意味ありませんし(笑)
効果が出るのにも時間がすごかかります😓

細かい置き方は実技の際にお伝えしますが、
事前に言えることとしたら、

- 三日月を遠くに置きすぎない
- 外側のツールは少し前へ

この二点が多くの人に見られる改善パターンです。

小指にしっかり力が入らない人は、
この位置関係を少し試してみてくださいね😊

では、明日に残りの二点、解説していきますね✨



19日目:【足指トレの注意点-続き3】

おはようございます!

今日は残りの二つを解説していきますね😊!

- MP関節の立ち上げを意識! ⇒済み
- アイソメトリック30秒全力 ⇒済み
- 1日3回に分けて実践する ⇒済み
- ツールの配置こそが鍵🔑 ⇒済み
- 母趾と小趾の方向性に注意 ⇒今日
- 余裕があれば踵も下げる ⇒今日

では、参ります!



19日目：【足指トレの注意点-続き3】

●母趾と小趾の方向性に注意

ツールの置き方で一つ苦労されるのが、親指と小指の角度です😊

真っ直ぐ置こうと思っても外反母趾がある人は
なかなか思い通りに置けません。

また、その通りに置いても力が入りにくいケースもあるでしょう💧

まず大事になってくるのは、

「それぞれ接触面に対して垂直になるように置く」

ことです。

親指の外反母趾がある人は、母趾下のツールの高さや角度を
調整して爪が真っ直ぐ天井を向くようにします👉

そうすると自然と短母趾屈筋が最大短縮位になるので
力が入りやすくなります。

そして、結構多いのが小指が外に向いて寝ているケースです。
いわゆる、寝指ですね。

19日目：【足指トレの注意点-続き3】

そういった方は真っ直ぐ小指を曲げる動作がほとんどできずに全く機能していないことが大多数です。

そういった方には、ツールを下に噛ませてまずは力を入れる、屈曲できるという感覚を小指に体感してもらうようにします。

そのため、若干外の角度のままでいいので、ツールがしっかりと小指の接触面に対して垂直になるようにセッティングしてください😊

若干丸みを帯びてツールが作られているのも、そういった寝指に合わせた理由があります。

垂直にかかると、それぞれの内在筋は必ず働きます。
まずは、力が入る感覚を養っていき、それを継続することによって足の形の修正にまで可能性を広げていきます。

●余裕があれば踵も下げる

ここまででも十分なのですが、さらに効果を高めたい方は踵を下げながら指先に力を入れるようにしてください😊

19日目：【足指トレの注意点-続き3】

これは理由があって、踵を下げると足裏や下腿が伸ばされ、背屈していきます。

つまり長母趾屈筋や後脛骨筋、長趾屈筋や下腿三頭筋など外在筋が伸ばされるので、代償が起きにくくなるのです。

タオルギャザーや足でよくあるエクササイズでは、上記の外在筋の関与をいかに減らすかという観点がとても大事です。なので、足指トレーニングでも、外在筋を働けないようにした上で内在筋にしっかり刺激を入れるようにします。

ただ、踵を下げすぎて指先の力が抜けるのは一番良くないです😓
そのため、まずは指先に力がちゃんと入るような状態になってから、踵を下げるようにしていきましょう😊✨



19日目：【足指トレの注意点-続き3】

さていかがだったでしょうか？

これまでの配信を整理すると、

- ①足部の基礎構造⇒3通
- ②アーチの考え方⇒3通
- ③関節の運動軸や方向⇒4通
- ④介入の仕方(治療・運動)
⇒9通(笑)

という感じで、19回にも渡って足について配信してきました。

もう、初回の内容忘れてしまってますか？😏笑

ですので、次で20回目の配信になることから
最後に足のまとめの投稿をしていきたいと思います！

また配信を楽しみにしてください😊

最終日：【足のまとめ】

おはようございます～!

今日は足のまとめをしていきますね😊

これまで19回に渡って配信してきましたが、
いかがだったでしょうか?
今回ご紹介したのは、本当に入口の部分です。

もちろん、これだけでも効果があるようにお伝えしていますが、
他者の身体を変えるためにはまだまだ
知らないといけないことは多いはずです。

ですので、今回のことをきっかけに足のことや解剖学、
そして身体の仕組みについて理解を深めていってください😊

今回の内容構成は、

- ①足部の基礎構造
- ②アーチの考え方
- ③関節の運動軸や方向
- ④介入の仕方(治療・運動)

この流れで配信して이었습니다。

最終日：【足のまとめ】

とにかく大事になってくるのは

「適切なアライメントで適切な筋肉が働き、
必要な関節が可動する状況をいかに作れるか？」

これがポイントになります👉

足の位置がズレていたらトレーニングしても代償を助長するだけだし、

足の配置が適切だったとしてもそれを支える筋力がないと、
構造はまた破綻してきます💧

そして、骨や関節にも制限がかかっていて
適切な動きが妨げられている場合は、
筋肉の力だけではなかなかカバーすることができません。

ですので、

- 骨・関節
- 筋肉の張力バランス
- 筋肉の出力

この3つの関係性が非常に重要になってきます😊

最終日：【足のまとめ】

おそらく皆さんも、このどれかは絶対やっていると思うんです😊

ただ、3つ全部をやっている人は非常に少ないと思いますし、
筋肉の出力をしっかりと高める方法はあまり知られていません。

ですので、今回お伝えしているトレーニング方法で
しっかりと自身の身体で実践を深めて変化の実感を感じて下さい！

そして、それを応用してお客さんや選手に還元してってください😊

ここまでご覧いただきまして、本当にありがとうございました🙏✨