

# 生涯現役だより

創刊2024  
2024年8月号  
0008

## 観音温泉水

ジムで皆様にお飲み頂いている「観音温泉水」の源泉採水地でもある、静岡県下田の観音温泉へ行って参りました。東京は気温38度を超える中下田は34度でした。

旅館には、ヘリポートが増築されており、日帰り入浴を楽しむお客様もいるそうです。

鉄道オタクな私の楽しみの一つはサフィール踊り子。人気の切符を勝ち取って乗ったグリーン車個室でもこの観音温泉水が提供されていました。



日々高みを目指す会員様のNewsをシェアする新企画♪

## 生涯現役プレイヤーの今

ピアノ講師 大前 貴美恵様 (70)

7月、教え子の生徒さんが全国コンクールグランドファイナルにて日本一の快挙を成し遂げられました♪

お仕事の大半は、ピアノを前に座る作業となる為、体幹の歪みを整えることが課題でした。体幹の歪みは、足裏のアーチの変形に大きく影響し、ご入会当初は外反母趾もお悩みの一つでした。



2022年11月



2024年現在

2年前、ジムで開催した足裏ケアのセミナー。この日から毎日5分、ラクロスボールに乗るケアを実施し続けた大前様。画像で見ても変化が明らかです。ジムのパーソナルトレーニングでは、主に体幹の動作練習を行なっています。足底の不具合の根本は、体幹姿勢と歩き方にあります。この根本改善を行いつつ、対処ケアを組み合わせることで効果が出てきます。

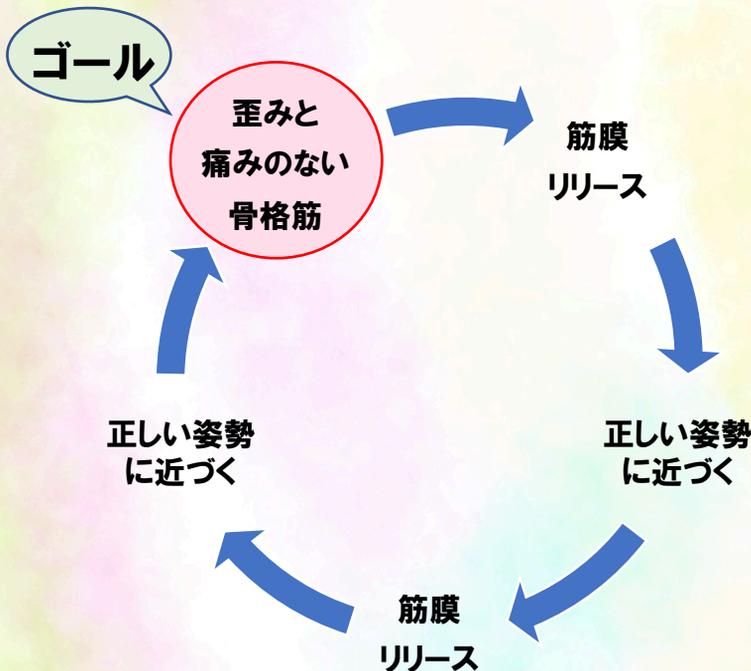
# いつから足裏のアーチが崩れる？

諸説ありますが、長時間椅子に座り始める小学校1年生の頃からが有力です。5才までの幼児は、全力で走らせると踵をつくことなく走る人が多いのですが小学校に入り、椅子に長時間座る習慣で**背骨の形状が崩れ始めます**。この背骨のアーチの崩れにより、踵で着地して走るようになり、歩き方がおかしくなり、足底アーチが崩れ始めるのです。

予防対策としては、小学生のうちに“正しい姿勢で走る訓練”を徹底的に行うことです。

## 筋膜リリースの痛みの正体は？

痛みを感じる箇所を「トリガーポイント」と呼び、筋膜が癒着している部位を示しています。この癒着が原因で身体中に歪みが生じています。この歪みが痛み・不調の95%の原因であり、歪みを取り除きさえすれば、痛みなく自由に動く身体を手に入れることができると考えています。筋膜リリースでは、この癒着を剥がす刺激が痛みとして感じられます。



## リリーステクニック

結論、実施前後で筋膜がほぐれ関節可動域が上がらなくては筋膜リリースの意味はありません。ほぐれるためには、トリガーポイントにしっかり圧を加え、呼吸を入れてリラックスし、痛みがなくなることを目指します。

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



スティックチャーム

