創刊2024
2026年7月号
0030

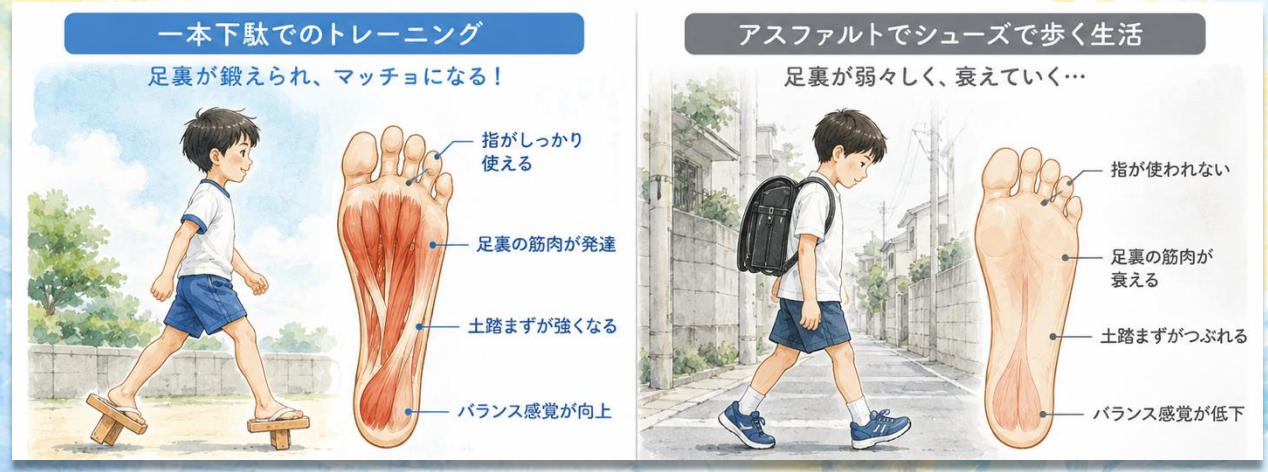
生涯現役だより

足裏は、すべての動きの土台

先日のサッカー日本代表戦で、印象に残った話がありました。 日本代表の佐野海舟選手は、幼少期に一本下駄を使った生活をしていたそうです。その話を聞いた瞬間、「やはり足裏か」と、妙に納得しました。**足裏は、身体で唯一地面と接する場所**です。土台が安定して初めて、その上の身体が正しく動きます。どれだけ筋力や柔軟性があっても、足裏がうまく機能しなければ、本来の力を発揮することはできません。私自身も普段からわらじを履いた生活を続けています。
始めた頃は親指と人差し指の間が痛くなり、長時間履くことができませんでした。しかし、足の指が使えるようになり、足裏の筋肉が育ってくると、その痛みは自然となくなりました。今では何時間歩いても気になりません。

足元は高齢者の方がしっかりしている？？

現場で沢山の足を見てきましたが、70・80代で、足裏がしっかり機能している方が意外と多い一方で、50代前半で足裏の機能が低下している方は少なくありません。もちろん個人差はありますが、幼少期の生活環境や遊び方の違いが影響しているのではないか、と感じることがあります。現代は便利になりました。クッション性の高い靴が普及し、子どもたちも一日中靴で生活しています。それは快適である反面、足の指や足裏を使う機会が減っていることも事実です。便利な時代だからこそ、あえて足裏を鍛える時間を持つことが大切だと考えています。
足裏が変われば姿勢が変わる。姿勢が変われば歩き方が変わる。歩き方が変われば膝や腰への負担が減り、ケガをしにくい身体へとつながっていきます。
健康づくりは、難しいことから始める必要はありません。まずは、自分の足裏に目を向けること。その小さな一歩が、生涯現役への第一歩になると私は信じています。



この夏は
足裏マッチョを目指そう！

足裏が変われば、動きが変わる。未来の自分が変わる！

1 足裏をほぐす

硬くなった筋肉や筋膜を
ほぐし、足裏の柔軟性を
取り戻す。



まずは**土台を整える**ことが第一歩！

2 足の指を しっかり伸ばす

丸まった指をしっかり伸ばし、
足の指の可動域を広げる。
足裏の安定性が格段にアップ！



指が伸びると、**足裏が目覚める**！

3 伸ばした足裏を 今度は動かす

ほぐして伸びた足裏を、
意識してしっかり動かす。
足裏の筋肉を活性化！



動かせる足裏が、**力を生む**！

4 ふくらはぎ・すねを 使わない

多くの人は、足裏を使うときに
ふくらはぎやすねに頼ってしまう。
徹底的に足裏だけを使える
ようにする。



ふくらはぎ・すねに頼ると
足裏は育たない！

5 インソールは 使わない

足裏の自然な機能を奪う
インソールは使わず、
自分の足で地面を感じる
ことを大切に。



自分の足を**鍛える**のが一番の近道！

6 わらじやサンダルを なるべく使う

裸足に近い状態で足裏を使う
習慣を。わらじやサンダルは
足裏を鍛える最高のツール！



日常の**選択**が、足裏を育てる！

足裏は、鍛えるか、衰えるか。

未来の自分のために、今から足裏を育てよう！



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丁目で「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。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖