

# ケガをしない体づくりについて

～足と姿勢を中心に～

スポーツを「する」人にとって、避けて通れないものが「ケガ」。スポーツ活動中にケガをした経験がある方も多いのではないのでしょうか。ケガや痛みが原因で、大好きなスポーツができないのは、とても辛いですね。

そこで、「ケガをしない体づくり」の基本について、豊橋市で治療院を開業し、ジュニアアスリートをはじめとするスポーツ愛好者の体のケアや治療・アドバイスに取り組んでいる岡田裕助さん（国家資格：あん摩・マッサージ・指圧師、鍼師、灸師、通称おかぴー先生）に取材し、教えていただきました。

ケガや痛みを抱え、おかぴー先生の治療院にやってくる患者さんの多くに共通することは、

- ①**浮き指**である
- ②**ユルい履物**をはいている
- ③**姿勢が悪い**

ことだそうです。

これは、スポーツ愛好者はもちろん、すべての人にとっても重要なことで、日常生活の中で注意し、見直すことで改善することができます。



## ①浮き指って？

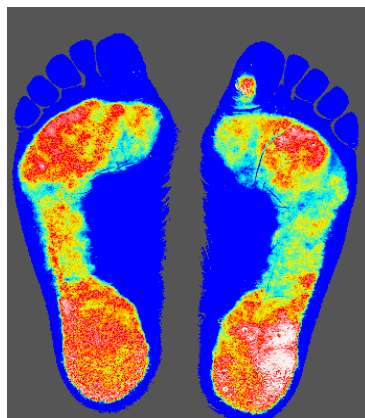
- ・両足の指が地面に接地していない状態
- ・「うしろ外重心」の状態を言います。

◎浮き指の状態では、スタートが遅れ、ぶつかった時に倒れやすく、ねん挫しやすくなります。

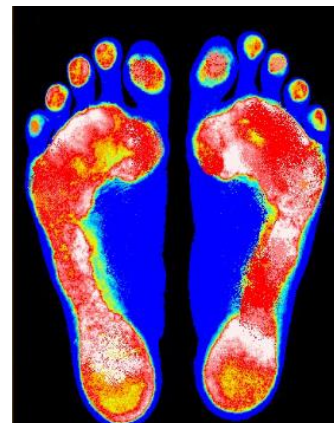


つまり、**バランスが悪い！**ということです。

【浮き指の足裏】



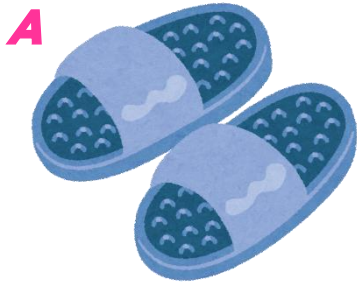
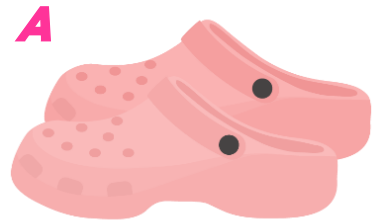
【正常な足裏】



## ②ユルい履物って？

- ・踵のない履物（樹脂製サンダルや健康サンダルなど）【A】
- ・踵はあるが、サイズの合っていない靴【B】
- ・靴ひもをしっかりと締めていない靴【C】

などのことを言います。



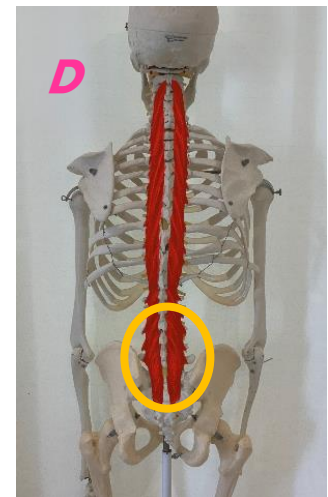
『ユルい履物』では、足の指が十分に使えないため、履物の踵を引きずって歩くことになるそうです。



つまり、**浮き指の原因になる！**ということです。

## ③姿勢が悪いって？

- ・よい姿勢を保つために大事な筋肉は、背骨（首から腰）に付着している「多裂筋」で、「インナーマッスル」とも呼ばれています。【D】
- ・「背中をピーン」とした姿勢は、意識的に筋肉に力を入れているため、疲れて長続きしません。【E】
- ・座骨【F】のうしろで座る姿勢は、多裂筋を弱め、姿勢を悪くします。【G】



## ④ どうすればいいの？

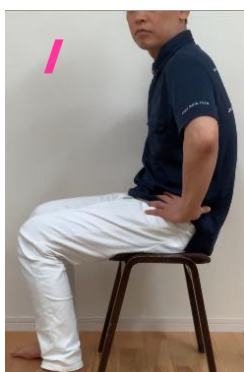
- ・ **ユルい履物・ユルい履き方を避ける。**
- ・ **足の指を地面に付ける**ことを意識し、指を曲げ伸ばしたり、開いたりして動かす。
- ・ 椅子に座る時は、**座骨の少し前に体重を乗せて座る。**
- ・ そうすると勝手に骨盤が立ち、**良い姿勢になる。**

### ◎簡単なトレーニング

- ①骨盤に手を当てて準備する。【H】
- ②座骨の少し前【H】⇔座骨のうしろ【I】を繰り返す。



※背中に力を入れない。



## ⑤ スポーツと栄養について

- ・ 1日3食バランスよく、エネルギー源となる**ごはんをしっかりと食べる**こと。
- ・ ジュニアアスリートは、親の生活の影響を受けやすいので、十分注意する。  
※親自身はダイエット中（糖質制限）でも、**子供は成長途中であり十分なエネルギー摂取が必要**。エネルギー不足は、頭痛やめまいの原因にもなる。
- ・ 女性アスリートが競技に打ち込み、激しいトレーニングを続けていると、『**女性アスリートの三主徴**』と呼ばれる、**“エネルギー不足”、“無月経”、“骨粗しょう症”**になるリスクがある。  
※体重を落とすことが、パフォーマンス向上につながると信じることは誤り！！  
※必要な栄養を、食事ですっかり摂取することが、パフォーマンス向上への鍵！！

**日頃のちょっとした意識と行動の積み重ねが、少しずつ姿勢を整え、ケガをしない体づくりにつながります。ぜひ参考にしてください。**

○資料提供：あいゆう治療院院長 岡田 裕助 氏

掲載サイト：愛知県スポーツ局競技・施設課

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/sports-column.html>