

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るのは、とても辛いですよね。

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？

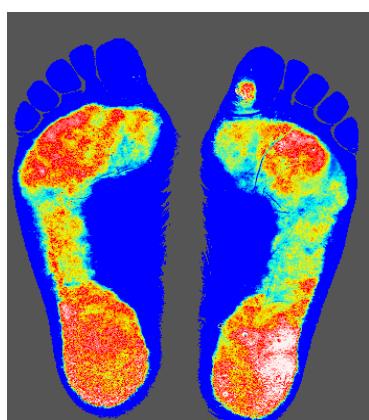
- ・両足の指が地面に接地していない状態
- ・「うしろ外重心」の状態
を言います。

◎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。

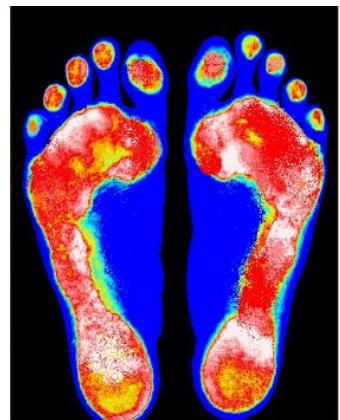


つまり、**バランスが悪い！**ということです。

【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。



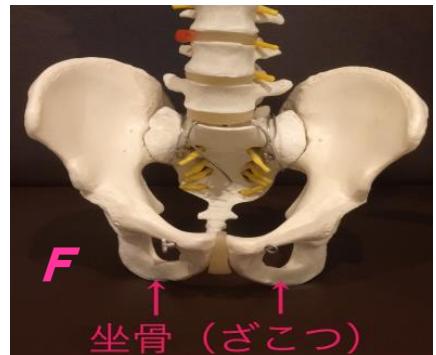
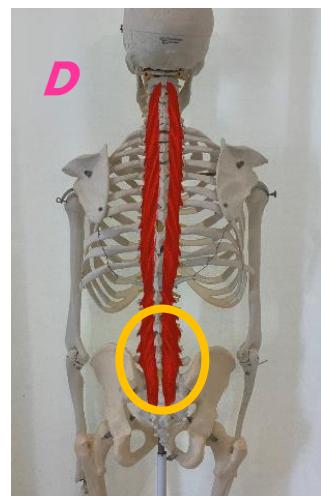
『ユルい履物』では、足の指が十分に使えないため、
履物の踵を引きずって歩くことになるそうです。



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？

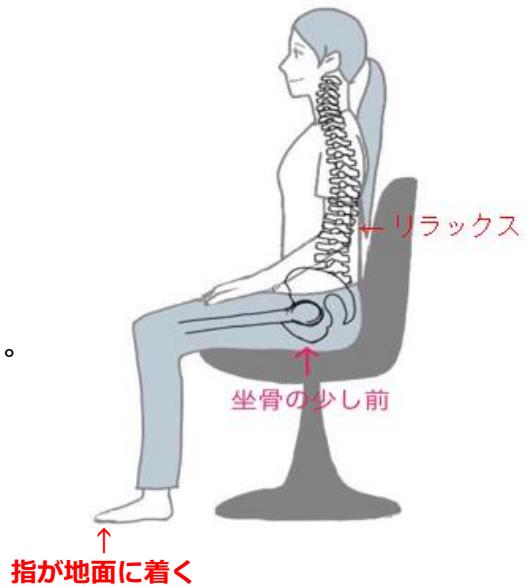
- ・ユルい履物・ユルい履き方を避ける。
- ・足の指を地面に付けることを意識し、指を曲げ伸ばしたり、開いたりして動かす。
- ・椅子に座る時は、**座骨の少し前に体重を乗せて座る。**
- ・そうすると勝手に骨盤が立ち、**良い姿勢になる。**

◎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、**子供は成長途上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、食事でし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>