



足首を伸ばすと健康になれる



足首の硬さや痛みなどの不具合があると、その足首をかばうようにして（代償）、上の写真のように体がねじれた悪い姿勢となります。※膝が内側に入り、上半身が回転

一時的な姿勢変化であれば問題ありませんが、体がねじれた状態が続きますと『**不良姿勢が習慣**』になり、ねじれた部位の筋肉は硬くなる一方です。この足首から発生した体のねじれこそが、不健康の始まりなのです。

足首をストレッチすると膝や腰も健康に！



足首は地面に着地（歩く、立つなど）するときに、体のバランス（姿勢）を決定づける重要な役割をしています。車で例えると、足首は「タイヤ」です。車にある4つのタイヤの1つが、パンクしてしまうと、車体を傾けながら走ることになってしまいますね。

車のハンドルも、重くなって運転が大変ですし、車の故障の原因となることが容易に想像できます。

ヒトも同じように、**足首に不具合があると体全体のバランスが崩れますので、体をねじって真っ直ぐにバランスを保とうとします。**このことを代償作用と言います。

体がねじられると、歩いている時に膝の位置がずれる、腰に負担がかかり、腰痛や膝痛を招いてしまいます。この場合、体のねじり（姿勢）を改善しない限り、いくら腰や膝をマッサージしても腰痛や膝痛は改善されないのです。

姿勢改善は全身をまんべんなく、バランス良く鍛える

まず、体のねじりの原因は足元を疑ってみることが近道です。ふくらはぎ、すね、足の裏などですね。足元は、毎日の数千歩という歩行で疲労が蓄積されています。この知らず知らずの疲労の蓄積が、足首に不具合が発生して、体のバランスが崩れます。

ですから、頭から足先までの『体の全体のつながり』を見て、運動方法を考えなくてはならないのです。これを専門的には、**全面性の原則**と言いまして、全身をまんべんなく鍛えることで、体全体のバランスが整います。

ほとんどの運動メニューは、この体全体のバランスを考えて、全身を鍛える運動が組み込まれています。すべては、体の筋肉バランスです！では、体の筋肉バランスを整える第一歩、「すね」「ふくらはぎ」の足首のストレッチ法を紹介します。むくみ解消、足首ほっそりにも効果的ですよ！



すね（前脛骨筋） 正座ストレッチ

このストレッチは、僕のレッスンでの「運動後ストレッチ」で必須となっています。うつ伏せになって、つま先を伸ばすストレッチです。ご自身で行うときには、写真のようにしてストレッチをします。



■運動方法

- 1 正座をします。（膝の痛みに注意をしてください）
- 2 両手を後ろにつき、ゆっくりと膝を浮かせます
- 3 すねの筋肉が伸びます
- 4 自然呼吸で20秒間静止します
- 5 ゆっくりと元の位置にもどります

動画でご覧頂けます。
QRコード



腕立て、ふくらはぎ足首ストレッチ



■運動方法

- 1 床に両手をついて、腕立て伏せの姿勢をとります
- 2 右足のかかとを床につけます
- 3 左足は、右足のふくらはぎに当てます。
- 4 頭を下げないようにして、自然呼吸で20秒間静止します
- 5 反対の足も同様に行います

動画でご覧頂けます。
QRコード



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット

で Web 検索!



Amazonで
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中!