



月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

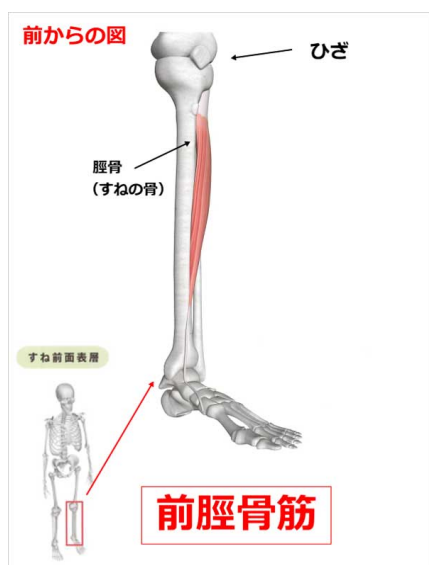
特集記事

見逃せない！すねの前脛骨筋ケアで綺麗な姿勢

「昨日は歩いただけなのに、すね（前脛骨筋）が張っています。どうしてですか？」というご質問を受けます。意外に思われるかもしれませんが、歩いている時に、すねの「前脛骨筋（ぜんけいこつきん）」の筋肉がよく使われているのです。

その動きの多くは、地面からの衝撃吸収をしたり、躓かないようにするためです。では、前脛骨筋のことについて話しますね！

前脛骨筋とは？



前脛骨筋（ぜんけいこつきん）は、すねにある骨（脛骨）の外側にあるやや盛り上がった筋肉です。前脛骨筋は、歩行時において2つの働きをしています。

1つ目は、歩いている時につま先を上げることができずかのようにしています。つま先を上にあげることができなければ、平坦な道でも躓いてしまいます。躓かずに歩くことができるのは、この前脛骨筋が、つま先を上げて足首を曲げているからです。

2つ目は、歩いている時の体のバランスを取っています。歩いている時の「踵から着地する瞬間」（ヒー

ルロッカー）に、前脛骨筋が地面の衝撃吸収の役割をしています。この地面の衝撃吸収が弱ると、足の踏ん張りが効かなくなり、体のバランスを崩すことにつながります。

ルロッカー）に、前脛骨筋が地面の衝撃吸収の役割をしています。この地面の衝撃吸収が弱ると、足の踏ん張りが効かなくなり、体のバランスを崩すことにつながります。

むくみ解消、寝つきも良くなる！足首の疲労回復ストレッチのススメ

前脛骨筋には、日常生活での歩行などで知らず知らず疲労が蓄積されていきます。前脛骨筋の疲労を放置して



おくと、痛みが治まらず、シンスプリントなどの運動障害にも繋がります。また、歩いている時に悪い姿勢になり、歩くことがしんどくなります。そのため、日頃から前脛骨筋の疲労回復、足首のリフレッシュしておきたいものです。

足首のリフレッシュは、足が軽くなるだけでなく、むくみ解消、寝つきも良くなるという効果も期待できます。

前脛骨筋をリフレッシュ！

前脛骨筋の疲労回復には、自宅で手軽にできるストレッチ体操がおすすめです。ストレッチ体操は、疲労回復効果が期待できるだけでなく、お風呂上がり、家事や仕事の合間、テレビを見ながら、出張や旅行先などで手軽にどこでもできるメリットがあります。

また、ストレッチ体操は、自律神経の副交感神経も刺激されるため、寝つきも良くなりますよ。では、前脛骨筋の疲労回復ストレッチ体操を紹介します！

座りながらできる！家事、お仕事の合間に！前脛骨筋ストレッチ



エクササイズの手順

- 1) 背すじを伸ばし、椅子に腰掛けます
- 2) 右足をあげて、左足の太ももに足首を当てます
- 3) 「足の甲」と「膝」を手で軽く支えます
- 4) 足の甲をゆっくりと手前に引きます → すねの前脛骨筋が伸びます
- 5) 自然呼吸で20～30秒間静止します
- 6) 反対の足も同様に行います

注意▶ 伸ばせる範囲でゆっくりと行いましょう

★ QRコードにて無料で運動動画を
ご覧いただけます→



テレビを見ながら足首スッキリ！ 前脛骨筋のセルフケアマッサージ



セルフマッサージの手順

- 1) 床で片足の膝を曲げて、両手をすねに当てます
- 2) すね（前脛骨筋）を軽く親指で押さえます
- 3) 下から上に向けて、ゆっくりとすねの筋肉を押しします
- 4) 自然呼吸で10往復行います
- 5) 反対の足も同様に行います

注意▶ 気持ちの良い強さで筋肉を押しましょう

★ QRコードにて無料で運動動画を
ご覧いただけます→



ストレッチポールで疲労回復！前脛骨筋の筋肉リリースほぐし



エクササイズの手順

- 1) ストレッチポールを横向きにおきます
- 2) 四つん這いになります。
- 3) ゆっくりと、片足のすねの筋肉（前脛骨筋）をストレッチポールに当てます ※痛い場合は、タオルをすねに当てます（もしくは中止）
- 4) 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

▼注意

- ・痛みがない範囲でゆっくりと行いましょう
- ・動作はゆっくりと行います

★ QRコードにて無料で運動動画を
ご覧いただけます→



40歳からのパーソナルジム
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

スマホ、PCで

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！



京阪香里園で講師をいたしました。



6月25日に平和堂ほけんあるプラス（京阪香里園駅）さんで講師を務めました。1日に4回、20分間の講座。毎回、定員を上回る参加者にお集まり頂き

- ✓ ちょっとした運動やのに体が軽くなりました！
- ✓ 腰の痛みがマシになりました！
- ✓ 分かりやすい講座で楽しかったです！
- ✓ 背中がピンと伸びた〜。ずっとこの姿勢やったらええのに・・・。

と、嬉しい声を頂戴し、嬉しさでいっぱいになりました。(^^)

最高齢90歳！ 10メートル速歩を1秒短縮！



7月1日に東淀川区にあるスポーツコンディショニング球武にて、「3ヶ月間の自主ウォーキングでの運動の成果」を試す大切なイベントでした。30名を

超える方にご参加いただきましたが、最高齢は90歳！！

今回の修了式に参加した参加者のほぼ全員が、3ヶ月前に測定した10メートル速歩のタイムを【0.5～1秒短縮】されていました。

皆さんの歩き方を拝見しておりましたが、特に地面を蹴る力がついていました。蹴る力は、ストライドを広げ、歩く姿も美しくします。それを目の当たりにして、僕は感動しておりました。

東京・吉祥寺で食事をしました！

住みたい場所で必ず上位にあがる「東京・吉祥寺」のハモニカ横町という、大阪でいう「裏なんば」を感じさせる、最新のスポットです。ほぼ20代の若者たちで賑わっており、僕と友人は40代後半のオジサン・・・。ちょっと浮いていました。(^^;) しかし、食事は安くて美味しい！といった感じです。若者が集まる理由がわかりました。



今月の体力測定！

腕の若さが分かる握力テストです。やってみたい！と思われましたら、小林までご連絡くださいませ！
〆 切 8月30日まで

お肌の健康！ シリカたっぷりの美味しい天然水

maid in japan



1本200円で販売中です。レッスンの時に「お水ください！」とお申し付けくださいね。