ミーティングリポート

10月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、嵯峨相撲スポーツ少年団の田中伸明氏に足半（あしなか）についての話をして頂き、実際に参加者の皆さまに作成して頂きました。また、後半では腰痛予防の為のコンディショニングを紹介しました。

＜足半（あしなか）＞

皆さん、足半という言葉を聞いたことがありますか？足半とは、鎌倉時代から江戸時代末期まで日本人が履いていた草履の一種です。草履の踵部分が無いもので、最低限の足の保護、足の機能アップの為に使われていました。上野公園にある西郷隆盛の銅像も足半を履いています。

足半を知ったきっかけは、剣道を教えている先生から子供たちの打ち込みの稽古の際にぐらつく子が多く、打ち込みでぐらつきを良くする方法は無いのかという疑問を投げかけられたことです。剣道は裸足で動く競技の為、足底板のようなもので矯正をすることも出来ないので、裸足で活動できるものを色々調べました。その結果、足半に出会い、一本後ろ下駄にも出会いました。一本後ろ下駄は、普通に履いているだけでは上手く立てません。つま先を外側へ少し広げて踵を押す形を取ります。これが相撲の足の動きと同じでした。

※実際に足半の作り方を教わりながら、参加者の皆さんで作りました。
道具はホームセンターでも購入できる紐を使っています。作り方も難しくない為、興味のある方は Bright Body までお問い合わせください。

足半は、踵をつけて歩きます。つま先を少し外に広げ、膝を軽く曲げ重心を前に倒していきます。地面を蹴って進むというよりは、足を上げると自然と次の足が引っ張られるような感じで歩きます。

＜腰痛のコンディショニング＞

皆さんの周りには、腰痛の人がどれぐらいいますか？また、自分自身が腰に不安を抱えていますか？

色々な腰痛を訴える選手がいます。骨の部分に痛みがある、筋肉に痛みがある、日によって痛みのある部分が違うことなどがあります。選手の状態を把握する為に、痛みについてだけでなく、選手のおかれている状況なども含めて総合的に聞き出していくことが大事になってくるのではないかと思います。また、予防も大事になってきます。その際に見ていくポイントとして、①可動域、②筋力、③動き、④アライメントなどがあげられます。

今回は、この中から①可動域について様々なチェックを紹介します。

腰部に対するチェックとして、まずは前屈をしてみましょう。目安としてどこまで手が届くかをチェックします。グーが床に届けば基礎レベルになります。また、前屈をしながらペアで腰椎からの動きを見ることも出来ます。前屈をした際にペアが腰部を見て確認し、腰部が平らになっているのではなく、腰から曲がっている状態かどうかを見ます。

次は、上体そらしで腰椎の伸展の動きを確認しました。うつ伏せになり、胸の横に手をつき上体を反らしていきます。目安は床から腰椎の角度がおよそ45度です。股関節との関係も大切になるので、開脚前屈や腰ねじりも確認しました。開脚前屈は、開脚をして座り、前にどこまで倒れていけるかをチェックします。目安としては肘が地面に着くことです。この時に、つま先の向きが変わる場合があるので注意して見て下さい。腰ねじりは、開脚をして座り、片膝を曲げます。曲げている膝側の手で反対のつま先を触りにいきます。目安は、つま先が掴めることです。特に成長期の選手は、身体のバランスが崩れやすいのでこういったチェックを定期的に行うことで、ケガの予防にも繋がります。

参加者：指導者１名、理学療法士４名、トレーナー２名、治療家１名　　合計８名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成28年12月５日 「懇親会」