2021.12.12
日立陸上クラブ

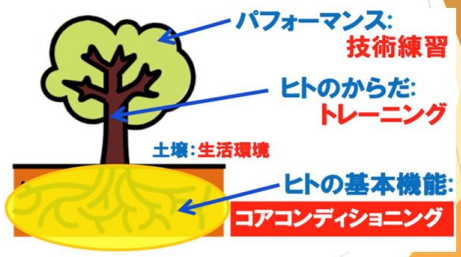
第3回コンディショニングトレーニング　～足部編～

コンディショニングノート ～足部編～

BODY　CARE SPACE NO.8
今井　憲夫

1

コンディショニングの重要性

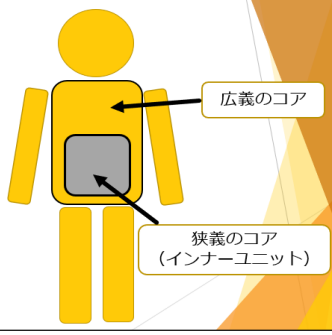


2

コア

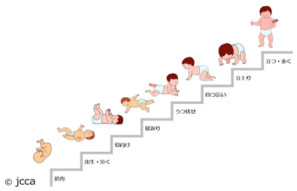
【広義のコア】
体幹部を構成する骨格や筋、軸や重心の総称。

【狭義のコア】
体幹の深部にあり、腹腔壁を構成する筋群。
横隔膜、骨盤的筋群、腹横筋、多裂筋



3

ヒトの基本機能



- ヒトの基本機能は「直立二足歩行」
- 「人が立って歩くことって、スゴイ事なんです！！」と言われても、ピンとこないと思います。
- それは、「スゴイ事」がヒトとして、できて当たり前の、基本機能である「直立二足歩行」だからです。
- 「しっかり立って」「しっかり歩く」

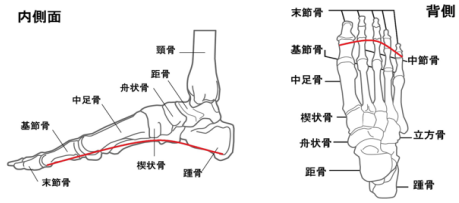
4

足について

～立つ・歩くの土台～

5

足の骨の数はいくつ！？



指先から種子骨と呼ばれる小さな骨まで含めると**片足２８個**
両足で**５６個**の骨がある！！
からだ全体で２００個あまりなので足だけで**全体の１／４**の骨がある

6

足は感覚受容器の宝庫

脳に情報を伝える
メカノレセプター
①前足部（親指）
②中足部（横アーチ）
③体重の掛かりやすいかかとに集中しています。

- 足裏はからだのバランスをとる

メカノレセプターと呼ばれる固有感覚受容器の宝庫！！
特に画像（左写真）の○オレンジ部分に多い。

からだ内部の**目の役割**をしている。
足裏に圧が加わるとすぐさま察知してバランスを崩さないようにしている。

7

足に着く筋肉たち

足の裏には10個の筋肉がついています。
1.足の外側を結ぶ「外側縦アーチ」
2.親指のつけ根からかかとを結ぶ「内側縦アーチ（土踏まず）」
3.親指のつけ根と小指のつけ根を結ぶ「横アーチ」
足底に付着する筋がバネのように作用して、カラダにかかる地面からの衝撃を和らげているのです。
足の裏は鍛えることが少ないため、筋力が低下してしまうとアーチが崩れてしまいます。

8

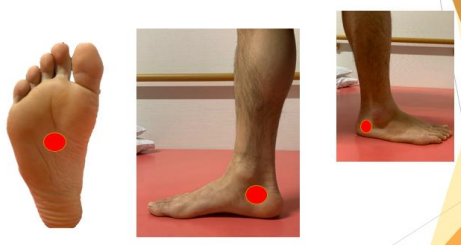
裏面に続く～

足趾（そくし）～足の指～

- 「止、足跡」などから発生していると言わ れている。
- 足に力を入れて足跡をつけることから、「あしあと」の意味の字として「止」にあしへんをつけた「趾」の字が作られたと言われています。
- それゆえ足趾は、静止する時や動き出す 時に体を支える重要な役割を担っているといえます。

9

足のケアは足だけじゃなかった！？



10

まとめ

- たくさんの骨が集中している。
- 構造も複雑で筋肉や靭帯、血管などが多い。
- 足は全体重を支えるという大きな役割を担っていて、手と比べると骨が大きめで筋肉なども強靭です。
- 「**足は第二の心臓**」と言われる理由も、この筋肉量と血管のため。
- 体の筋肉量の約7割が下半身に付着するので、足（脚）の役割は大きい。

11