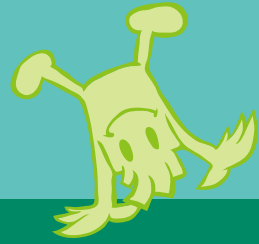


アーチを鍛えて

目指せ

足裏マツチヨ!



ISAO YONEDA GYMNASTICS CLUB LETTER

02

足裏編

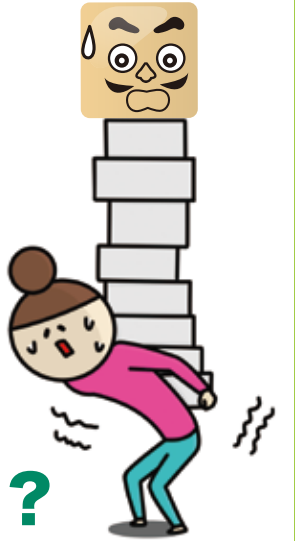


もちろんイメージです (笑)

足裏は体を支える土台

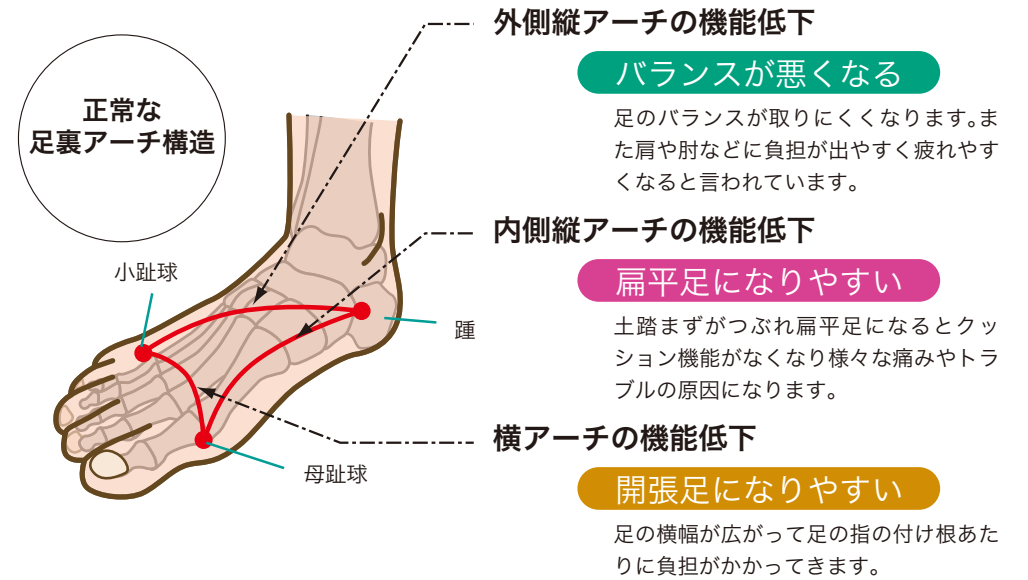
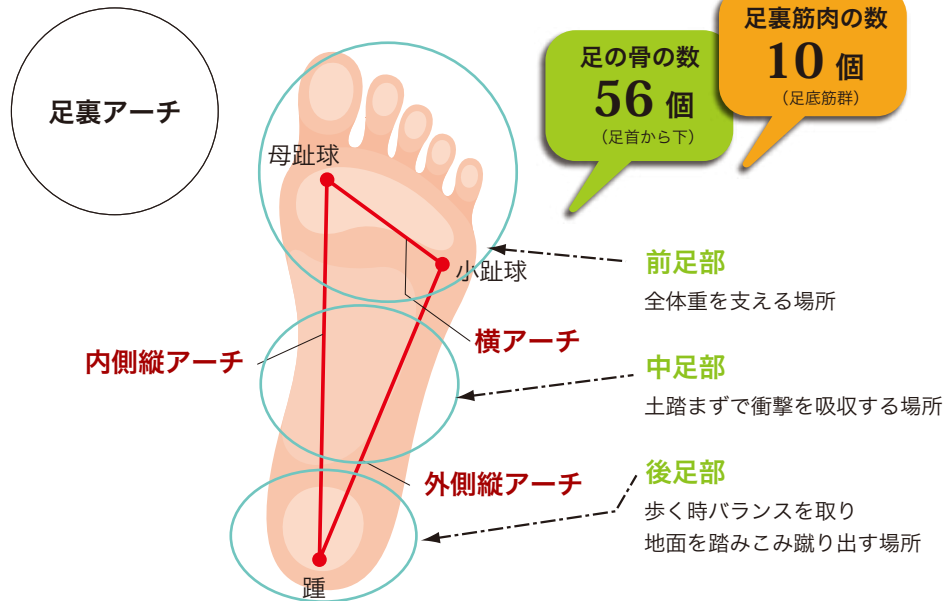
「建物の基礎」と「足裏」の役割は、ほぼ同じです。どちらも**上にあるもの(建物と体)を安全に支えるための極めて重要な部分**です。

日常生活やスポーツ中の立つ・走る・ジャンプなどの動作は、ほとんどの場合が足の裏で『チカラ』を発生させています。足の裏の安定が、生活やスポーツなどあらゆる場面で大切になってきます。



足の構造はどうなっているの？

アーチがつぶれるとどうなるの？



足の役割

- 体を支える
- 歩く・運動する
- 体のバランスをとるなどがあります

アーチの役割

- 衝撃を吸収するクッション
- 推進力を生むバネの役割
- 体のバランスをとる
- 足裏の神経や血管の保護などがあります



足裏(足元)のバランスが崩れると体全体がグラグラに！？
体の歪みの原因にもなる可能性があります。

体が歪むと、歪みを真っ直ぐに保とうとして余計なところに筋肉が付いて行きます。歪んだまま外側から補強する
→体のバランスがもっと崩れて行く・・・怖い!



体のために足裏をしっかりと鍛えよう！

大切な足裏アーチを鍛えれば ▶ パワーの向上になります！ 怪我の予防になります！！

01 足裏をほぐす！



マッサージで足裏を柔らかくほぐします。筋肉を柔らかくして運動能力を向上させましょう。トレーニング前に行くと運動効果も高まります。



● 足裏を柔らかくする

ゴルフボールなどを土踏まずで踏んだりコロコロ転がしたりしましょう。筋肉を緩和し血流が良くなります。足裏にはツボも沢山あるので一石二鳥です！



● 足指マッサージ

足の指に手の指を挟んで足首をくるくる回します。左右どちらも回しましょう。※各10回程度。痛みを感じる時は、手の指を浅く挟みましょう。



次に足の指に手を挟んだまま、10回程度足の指を上げ下げします。



● 足の甲マッサージ

両手の親指を使い、足指の骨の間を擦る感じでマッサージします。足先から足首へ向かって、なぞるようにほぐして行きます。



02 足裏のトレーニング！



足裏アーチは運動不足により次第に衰えていきます。毎日の簡単なエクササイズを続けることで美しい足裏を手に入れましょう！



● 足指ジャンケン&上げ下げ

足指をぎゅっと握ってグー、親指を上げる、または下げてチョコキ、指の間を開いてパー(グーチョコキパーで1回)を10回繰り返しましょう。



● 座って足指の上下運動

左の写真のように足指を上げて元に戻す動作を10回行います。足全体が上がらないように指だけを反る感覚を意識しましょう。



● 座ってドレミファソ♪

足指でピアノを弾くイメージをして下さい。『ド』だけ弾く、『レミファソ』を弾くを交互に10回やりましょう。



● 足指+踵プッシュ運動

足指の付け根部分と踵を床に押し付けます。この運動で足底筋に力が入り自然と土踏まずにアーチが出来ます。※手を足に見立てて動作をやってみるとイメージしやすいよ!!



● タオルギャザー

床に広げたタオルに足を乗せ、足の指を使って自分の方へたぐり寄せていきます。これを3回繰り返します。毎回足の指を全部つけてたぐり寄せることを意識しましょう。

かかとは床から離さない！

上記のトレーニングは Youtube にアップする予定です。より詳しくご覧になりたい方は是非米田功体操クラブ チャンネルよりご覧ください。

03 オンライン講座も見てね



米田功体操クラブ チャンネル

YouTube



代表者紹介



プロフィール 米田 功 ISAO YONEDA

7歳から体操を始め、全国中学生大会で個人総合優勝。高校・大学では数々の大会で優勝を果たす。そして、2004年アテネ五輪では、日本男子体操チームのキャプテンとして28年ぶりとなる団体総合金メダル、種目別の鉄棒での銅メダルと2つのメダルを獲得。2008年現役を引退。その後、トップアスリートには精神面が大事だという考えから自ら学びメンタルトレーナーとして活動する。また“子どもたちの可能性を広げたい”という理念を掲げ『米田功体操クラブ』を設立し、後進の指導にあたる。

【お申し込みは】 <24時間受付>

ホームページまたは携帯電話から申込みフォームよりご送信ください

(ホームページへ)



- 【横浜教室】 横浜市港南区下永谷6-1-1(般若寺橋バス停前) TEL 045-443-5787 FAX 045-443-5884
- 【みなとみらい教室】 横浜市西区みなとみらい4-6-5リーフみなとみらい3階 TEL 045-228-9296 FAX 045-306-5383
- 【江古田教室】 東京都練馬区豊玉北1-12-3 聖書キリスト教会内4階 こども広場 TEL 03-6914-6727 FAX 03-6914-6728

【ホームページ】

www.cartwheel.jp