

# コッ コッ コッ コッ 骨 骨 整体術



## 簡単ケア活!

### 第14回 KOTSU KOTSU

足うら安定 軽・楽・術



ゴルフ上達関節調律師  
山本優子

柔道整復師／日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー  
痛みや不調を改善する独自の手法『脱力関節調律』メソッドを開発。その技術を用いてゴルフに特化した『ゴルフ関節調律』メソッドも確立。年間の指導実績は1000件以上で、平均15ヤードの飛距離アップに成功。東京・恵比寿のサロン『ゴルフ専門ほねほね脱力サロン』・atunacal代表。一般社団法人日本脱力関節調律師協会代表理事。著書『目かくしゴルフ』。YouTube『だらんゴルフ』でもゴルフに役立つ情報を配信中!



こんにちは！食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋ですね。私ももっぱら食欲の秋ですが、スポーツの秋を楽しまれている方も多いのではないのでしょうか。ゴルフも気持ちの良いシーズンですね。

ゴルフを含め、様々なスポーツを楽しまれるときには、身体の使い方がわからないまま頑張りすぎると痛みや疲労が溜まってしまい、日常にも影響を及ぼします。

特に、身体の土台となる足裏の使い方が疲れやすい身体の使い方になっっている方も少なくありません。

日常で歩いたり、立ったり何気なく使う部分だからこそ、使い方を理解することでスポーツの怪我予防やパフォーマンスアップだけでなく、日常もより楽に快適になります！

今日は、足裏を楽に使える安定感が増す簡単エクササイズをお伝えしていきます。ところで、突然ですが足の裏には骨が何個あるかご存知でしょうか？

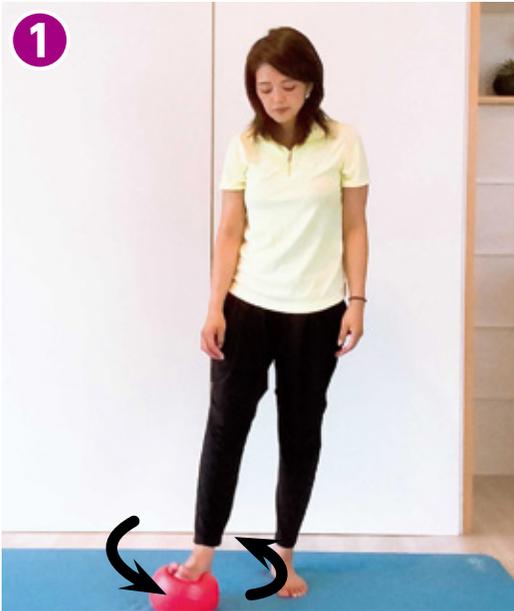
先月号では、手のひらには骨が何個あるかご存知でしょうか？という質問をさせて頂いたが、まだが覚えていらっしゃいますか？

手のひらは、片手で27個の骨があります。足の裏は、片足で26個の骨があるのです。

実は手のひらと足の裏にある骨の数はほとんど同じなのです。つまり、手のひらと同じくらい足の裏でも細かい動きができます。足の裏が整っていると、その上に乗ってくる骨は正しいところに位置して姿勢が良くなり、楽に動かせるようになります。足の裏を整えて安定感が増すとスポーツのパフォーマンスアップにも繋がります。

足の裏26個の骨の内訳としては、親指だけで2つの骨、他の4本の指にはそれぞれ3つの骨、それぞれの指の下に少し細長い骨(5個)、そして足首の根本のところには石ころのような骨が7個あります。そんな骨を1つ1つイメージしてエクササイズを行うことでより効果を感じられると思います。

足裏を効率的に使って安定してスポーツを楽しみたい方、日常でより楽に立ったり歩いたりしたい方は、是非ご自身の26個の骨を感じながら【足うらパラパラ】エクササイズを取り入れてみてください！



①リラックスできるポジションを作り、足の裏を空気圧の抜けたボールや、柔らかいクッションなどに預けておきます。

写真のように立って行っても、座りながら行っても結構です。

②足の裏の26個の骨をイメージしながら脱力して（足裏を預けた状態）でボールの上で足裏を心地よく動かします。



①～②を繰り返し行います。終わったら反対の足でも実施します。

エクササイズの前で足踏みや、片足立ちをして足の裏の接地面の变化や安定感の变化を感じてみてください。

足裏より手のひらの方がイメージしやすい方は、先月号の『手のひらパラパラ』を先に行い、同じ要領で足裏も実施してみてください♪

#### ワンポイントアドバイス

重力に預けて脱力するように動かすのがポイントです。  
そのため、重力に預けやすい環境を整えて実施してください。

- ・リラックスした呼吸で行う。
- ・26個の骨を鮮明にイメージして、骨を意識しながら動かす。