



足のバランストレーニング

『猫背になっている』『身体がゆがんでいるような気がする』といった姿勢の悪さが気になっていませんか？
姿勢に関係した問題を解決するために、骨盤や上半身を意識する前に、すべての基盤となる足のバランスをトレーニングで鍛えましょう。そうすれば、骨盤や上半身の歪みを解消する時にもより効果的に進めることができます！

足の指を鍛える！

まず、タオルを用意して床に敷きます。その上に足を置き、指でタオルをたぐり寄せていきます。この時にかかどが地面から浮いてしまうと足首を使ってタオルを寄せてしまい、指の筋肉が上手く鍛えられないので注意しましょう。

このトレーニングをすることで歩行の際に足の指でしっかり地面を蹴ることができるようになるので、歩く時の姿勢を整えやすくなります。その結果疲れにくくなり体の他の部分に負荷をかけずにすむようになります。なお、足のアーチの再形成にも重要なトレーニングなので扁平足の方や外反母指の方にも効果的です。



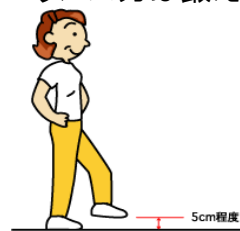
足のバランスを鍛える！

次のトレーニングは単純に片足立ちでバランスを取るトレーニングです。単純なトレーニングですがしっかり筋肉を意識しながらする必要があります。

まず鍛えたいほうの足で立ち30秒間維持します。余裕があれば秒数を増やしてもかまいません。この時にしっかり**ふくらはぎや足の指に力を入れて立っているか**を確認してください。バランスをとる筋肉は股関節にもついているので、そっちに力が入っていると足自体のバランス力は鍛えられないので注意してください。



レベルUPバージョン！



「片足立ちは余裕で出来るようになった」「全然物足りない」という方のためにバランストレーニングのレベルUPしたやり方をお教えします！

- ①難易度★★★ まず片足立ちになります。次に上げた方の足で数字を順番に描いていきます。バランスを取っていた方の足を動かさず立っている方の足はかなり鍛えられるはずです。
- ②難易度★★★★ 次は片足立ちの状態目目を閉じてみましょう。視覚からのバランス情報がなくなるためバランスを保つのはより困難になります。

※これらのトレーニングは転倒する恐れがありますので、すぐに体を支えられるような環境でトレーニングをするようにしましょう。

トレーニング後にはアキレス腱を伸ばしたり足のストレッチをしっかりするように心がけましょう。

