

旭ヶ丘中学校スポーツ・文化活動運営協議会
 「下肢障害予防の為のモノ・カラダ・プランの法則」
 主にシューズ・インソールの選び方

くま鍼灸院 熊谷賢一

◆ 中学生が下肢障害を起こす原因

- ①骨、筋肉などの成長が不十分、成長途中(骨端線が残っている)
- ②筋肉、軟骨、骨、靭帯などの組織に偏ったストレス(チカラ)がかかる。

圧迫する力 引っ張る力 引き裂く力 → チカラ



◆ 下肢障害予防・治療に必要な要素・・・「モノ・カラダ・プランの法則」

変える要素	具体的な要素	変え易さ	コスト	持続性
モノ	シューズ・インソール・ソックス・テーピング・サポーター・ウェア・スポーツ用具など	◎	×	◎
カラダ	過緊張・可動域の改善：ストレッチ・マッサージ・筋膜リリースなど バランス・スタビリティの改善：コアエクササイズ・ファンクショナルトレーニング・筋トレ・ラダートレーニングなど	△	△	×
プラン	練習メニューの改善：量／質・スケジュール 生活習慣の改善：食事・栄養・睡眠・環境	○	◎	○

+ メンタル・意識 (意外と重要!)

◆ シューズの選び方 (怪我をしない為の)

①サイズ選び…足長：つま先から踵までの長さ 足幅：横幅



※一般的な指標であり、個人差があります

足囲 (ウィズ)：親指の付け根と小指の付け根の骨の出っ張り部分の周径
日本人男性の平均が 2E、女性は D であるため、レギュラーサイズの場合は男性 2E、女性 D となっていることが多いようです。



★シューズサイズは足長の+0.5~1 cm

踵を合わせてつま先が小指 1 本分余るくらい
メーカー、シリーズによって違うので必ず履いて確かめる

②サポート性の高いシューズを選ぼう！

★踵が硬い(ヒールカウンター)素材でできていてシューズ。

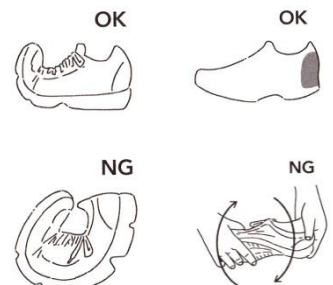
★ねじりずらい

★指の付け根 (前足部) だけ曲がる (MTP 関節部分だけ曲がる)

真ん中からシューズを折り曲げられるのはNG ✕

●この3点が満たされているシューズが機能性の高いシューズ！

※シューズの踵は絶対踏まない！紐をほどかず脱げるシューズは✕



◆ インソールの重要性

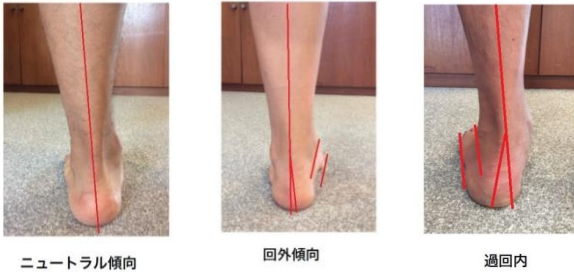
インソールはシューズの一部！いいインソール(足部矯正用具)を選ぼう！

インソールの機能性を見極めは難しい…。パワーテスト、ニーベントテスト、立方骨の挙上など

目が悪い人が眼鏡をかけるように足の悪い人にはいいインソールが必要！

日本は足病学が普及している国々に比べてかなり遅れている。

◆ 正常(ニュートラル)な足、異常な足とは？



ニュートラル傾向 回外傾向 過回内

●**ニュートラル**：内側縦アーチ、外側縦アーチ、横アーチがしっかりしていて傾きの少ない足。アライメント(骨配列)が正常。FPI 評価法で 0 点に近い状態。全体の約 2 割程度

●**回内傾向**：内側縦アーチの低下、距骨頭、踵骨の内側への倒れ込み(オーバープロネーション)、前足部の外転…全体の約 7 割が回内傾向

(外反母趾、偏平足など)

●**回外傾向**：ハイアーチ、距骨頭、踵骨の外側への倒れ込み(サピネーション)、前足部の内転…全体の 1 割 ※アライメントだけでなく足の指を開いたり、そらしたり自由に動かせることも大事。



FPI 足部評価項目

★下肢障害の多くの原因が過回内!

◆ なぜ過回内だと良くないのか？

床反力が偏った負荷(チカラ、ストレス)を与えてしまうことにより、組織に炎症、機能不全、痛みなどの障害を起こしやすくしてしまう。キネティックチェーン(運動連鎖)により正常な動き、パフォーマンスが損なわれやすい。

★「そこにかかる力を変えること」が必要になってくる!

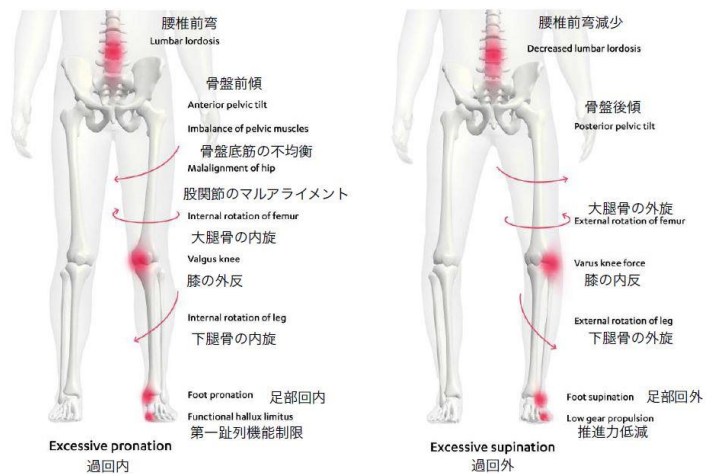


モノ…シューズ、インソールで物理的な力のベクトルを改善させる。

カラダ…足底筋の強化、体幹の強化、柔軟性、足首の柔軟性、安定性

プラン…セルフケアを習慣化させる。

下肢バイオメカニクス (生体力学) -キネティックチェーン



結論…下肢障害の予防、改善には足部過回内の改善と体幹の強化、柔軟性!

スポーツコンディショニング・ケアに関して当院の HP で紹介しております。



FIFA が推奨しているウォーミングアップ 11+ ケガを 50%減少させるという



関賢一トレーナーの YouTube チャンネル ベアポジションなどのエクササイズ



コモドラゴン スポーツ 個人的にお勧めの

