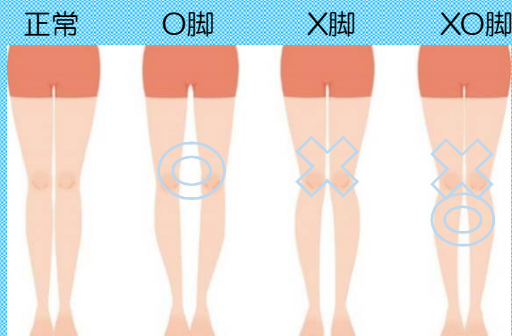


Training room NEWS No.30

10月になり、暑い日も落ち着いてきましたね。食欲の秋・芸術の秋・スポーツの秋！秋は過ごしやすく、いろいろなことに向いている季節です！みなさんは今年の秋はどのように過ごす予定ですか？？私は、おいしい物をたくさん食べたいと思っています！！もちろん、運動をしてバランスを考えながら食べるつもりです。食べるために動く！！この秋は、食も運動も楽しもうと思います。おすすめのおいしい物があれば教えてください！

○脚・X脚・XO脚！？

上記の言葉を耳にしたことはありますか？女性の方は、知っている方が多いかもしれません。○脚で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。いずれも脚が正常の状態よりもずれている、ねじれている状態です。見た目が悪だけでなく、膝や股関節などを痛めやすくなります。



正常な脚は、つま先を前に向けたとき、膝とふくらはぎがつき、まっすぐな形をしています。○脚は、脚の内側がつかず、膝が大きく外側に広がっています。※骨盤が前傾して膝のお皿が内側を向いている内また型や、骨盤が後傾して膝が開いているがに股型など人により状態が違います。X脚は、膝をつけるとくるぶしがかさみ、膝が内側に入っています。XO脚は、関節がねじれ膝とくるぶしはつき、ふくらはぎが外側に曲がっています。膝上と膝下で逆方向にねじれている状態です。

これらの歪みは、ほとんどの場合は生活習慣の動作のクセにより生じていることが多く、人それぞれ歪み方や原因は異なります。※骨の変形など先天的な要素が原因の場合もあります。そのため、○脚を改善するにはそれぞれの原因に合わせたアプローチを行うことが必要です！

簡単にできる○脚予防・改善法として、靴の底がすり減っていたり、靴の形が変形している場合は、すぐに靴を交換してください！歪みがひどくなることを防ぎます。また、足の指で思いっきりグーパーをしたり、タオルを足の指でたぐりよせる運動を行ってみてください。扁平足の方や普段足の指が上手く使えていない方は、足裏のアーチを正常にすると○脚改善に効果があると考えられます。

○脚改善チャレンジ！

今回は、○脚で悩んでいる学生に協力してもらい○脚改善のためのストレッチとエクササイズを1ヶ月間、できるだけ毎日行ってもらいました！

協力してもらったのは、がに股タイプの○脚の男子です。かかとをつけて立ったときに力を入れてもまったく膝の間がつかず、腰が丸まっていた、股関節周りが全体的にかたくなっていました。

股関節周りを中心にストレッチを10種類、内もも強化等のエクササイズを5種類、経過を見ながらメニューを変えつつ、毎日30分ほど行ってもらいました。※裏面に、実践してもらったエクササイズの一例を載せています。すべては書ききれませんので、詳細が知りたい方はお尋ね下さい。

BEFORE

8/30



171cm

AFTER

2週間後

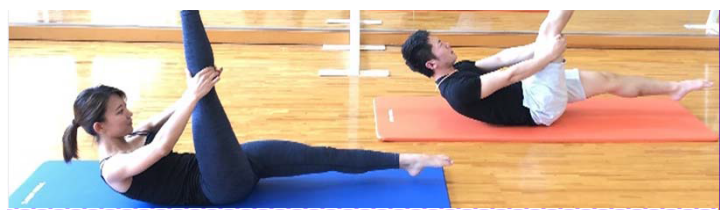


1ヵ月後



171.7cm

一ヶ月という短い期間でしたが、膝の間とふくらはぎの間のすきまが狭くなり、力を入れると膝がピタッとくっつくようになりました！身長もプラス0.7cm伸びていました！力を入れなくても綺麗な状態を保てるように、今後もサポートしていこうと思います。○脚改善に興味がある方は、私でよければアプローチ方法などを提案させていただきますので、ぜひトレーニング室をご活用ください！



pilates BASIC

10/1.8.15.29

11/12.19.26

FLOW

10/4.11.18.25

11/8.15.22.29

O脚改善エクササイズ

★ツイストランジ ～左右10回ずつ～

- ①臍に足を開き、胸の前で手を合わせる。
つま先は前に向ける！



- ②大きく一歩踏み出す。
両足の膝の角度が90度になるように！
膝が開いたり、閉じたりしないようにまっすぐにする



- ③出した足のほうに上体をねじる。
手だけ回さないように！
ねじったときも膝の向きは前！



- ④上体を戻し、足も元の位置に戻。
足裏全体で床を押すように！

- ⑤逆も同様に行う。

★膝の曲げ伸ばし ～ゆっくり10回～

- ①足をくっつけて立つ。
つま先を前に向ける！



- ②上体はまっすぐのまま、膝を曲げる。
膝が開かないようにくっつける！

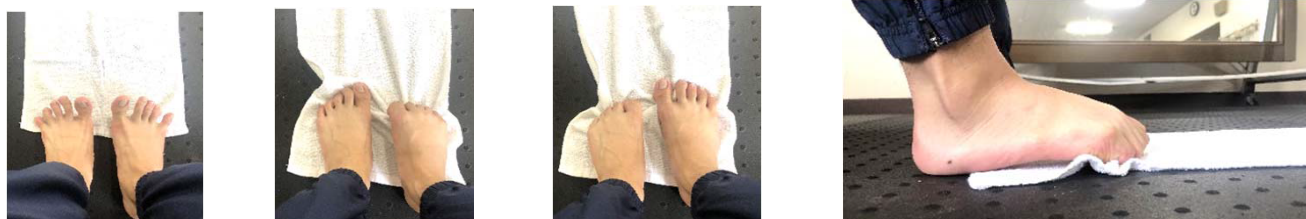


- ③膝をなるべくつけたまま足をのばす。
内ももとお尻をしめながら！
腰が丸まらないように！



★タオルギャザー ～5回～ (タオルの端から端までで1回)

- タオルを広げ、端から足の指と足裏をいたぐりよせる。
めいっぱい足の指を開き、全部の指を使う意識で！ 足裏のアーチを作るように！



※このエクササイズは学生に合わせた一例にすぎません。O脚を改善するには自分に合ったアプローチを探していく必要があります。私でよろしければアプローチ法などを提案させていただきますので、ぜひお声かけ下さい。