

# Training room NEWS No.31

2019年もあと少しで終わろうとしていますね。来年は2020年！東京オリンピックが待っています！！みなさんはどの種目が楽しみですか？私は新種目のスポーツクライミングが気になっています。私自身、初心者向けのボルダリングを何度か経験したことがあるのですが、身体だけでなく、頭も使う競技で奥が深く面白いスポーツだと思います。東京オリンピックで、世界のトップの選手たちのレベルの高い戦いが行われるのが今からとても楽しみです！

## 足裏アーチはありますか？

みなさんは、ご自身の足の裏の状態を気にかけたことはありますか？実は、足の裏には3つのアーチが存在しており、親指の付け根（母趾球）・小指の付け根（小趾球）・かかとの3点を結ぶようにアーチが形成されています。

### 【3つのアーチ】

#### ①内側の縦アーチ

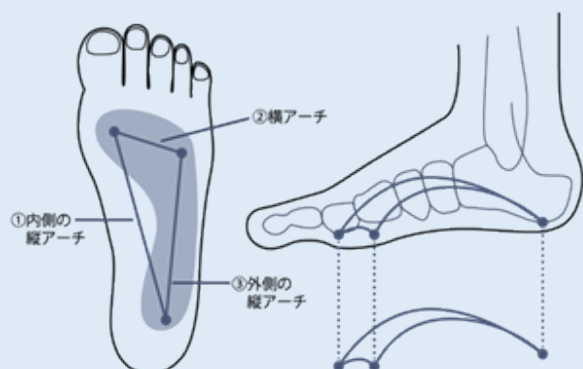
土踏まずと呼ばれる大きいアーチ

#### ②横アーチ

横方向のアーチ

#### ③外側の縦アーチ

外見上は分かりにくい小さいアーチ



### 【アーチが持つ機能】

- ・着地時の衝撃を和らげるクッション作用
- ・立っているときのバランスを保つ作用
- ・地面を蹴るバネの作用

足裏のアーチが崩れてしまっている状態を、扁平足といいます。扁平足になってしまうと足が疲れやすかったり、足裏がだるく感じたりすることがあります。また、外反母趾を合併することも多く、全身の歪みに影響を及ぼします。

### 扁平足チェックをしてみよう！

椅子に座り、土踏まずの隙間にボールペンの先が入るか確認します。そのまま立ち上がり、片足立ちになります。ペンが入らなかつたりペンを踏んでしまう場合は、扁平足といえます。

以上のチェックで扁平足の結果になった方は、ぜひ裏面のエクササイズを実践してみてください。※外反母趾がある方や、痛みがある方は自己判断はせず医師にご相談下さい。

## チャレンジ！

Training room NEWS 6・7月号でお伝えした通り、11月17日に東京で行われたベストボディジャパン（男女の年齢別における健康美を競う大会）日本大会に出場してきました！本大会は、地方大会においてグランプリ、準グランプリに選ばれた選手のみ出場できる大会であり、どの選手もバランスの取れた引き締まった身体に加え、女性らしい美しさのあるスタイルでした。

今回、本大会に向けて私が取り組んできたことは、食事について、脂質を抑えたたんぱく質中心の食生活にし、浮腫みを取るために塩分を控え、フルーツ等でカリウムを補い、大会前日から水分を減らしました。運動は、姿勢を保持するためのインナーマッスルや背中とお尻を中心に全身バランスよくトレーニングを行い、ヒールを履いてのウォーキングやポージングの練習を実践してきました。大会前一週間は、有酸素運動を30分程度とマッサージを行って最終調整をし、大会を迎えました。大会当日は、体重45kg、身長163cm、体脂肪率17%、ウエスト56cmのコンディションで挑んできました！



私の出場したガールズクラスは56名がエントリーしており、ファイナルステージに進めるのは、そのうち10名でした。大会の結果は、予選落ちであり、残念ながら表彰をされるファイナルステージには進めませんでした。自分自身とても良い経験ができたと思っています。レベルの高い方々と同じステージに立てたこと、多くの人の前で自分の身体を魅せるパフォーマンスができたことは、今後の自信に繋がると思います。初めての経験で大変なことも多く、正直きついこともありましたが、今回この大会にチャレンジして良かったです！これからも、いろいろな新しいことに挑戦し続けていこうと思います。応援してくださった皆様、本当にありがとうございました！！

# 扁平足 改善エクササイズ

## ★足指グーパー

①椅子に座り、足を腰幅に開き、つま先とひざを前に向ける。

※膝が外に開いたり、内に入らないように注意！



②かかとを床につけたまま、足の指をまるめて、おもいっきりグーをする。※5秒キープ！



③足の指を反らして、かかと・親指の付け根・小指の付け根を床につけたまま、おもいっきりパーをする。

※5秒キープ！



④指を開いたまま、指を床におろし、指で床をつかむ。

※5秒キープ！



10回からスタートし、慣れてきたら10回3セットを目標にがんばりましょう！！

## ★つま先立ち

①足を腰幅に開き、姿勢を正す。

※つま先と膝は前に向ける。



②頭頂部からまっすぐ上にひっぱられるように、ゆっくりかかとを上げ、指の付け根に体重を乗せる。

※親指側と小指側に同じように体重が乗るように調整すること！

※指でしっかり床をつかみ、10秒キープ



10秒キープからスタートして、慣れてきたら20秒や30秒キープもチャレンジしてみましょう！

## ピラティス

BASIC

12/3.10.17.24

1/7.14.21.28

FLOW

12/6.13.20

1/10.17.24.31

※急遽プログラムがお休みになることもありますので、体育施設センター松本までお問い合わせ下さい。