



足部を安定させる
～美脚のための足の指の動き～

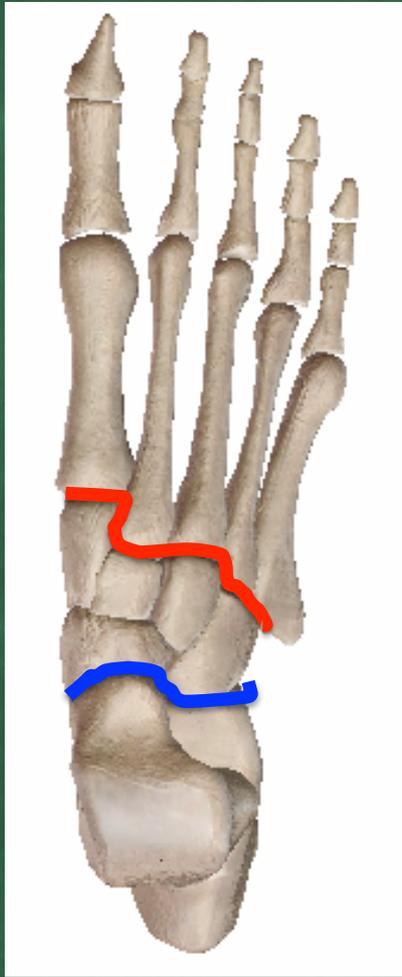
足部が不安定になると...

- 足部で支える力が弱くなってしまいます。
- そのため、脚のラインが歪んでしまい、骨盤の歪みにもつながります。
- 骨盤が歪んでしまうと、上半身の歪みにも繋がっていきます。

土台が崩れると
全てが崩れる

足部の特徴

前
中
後



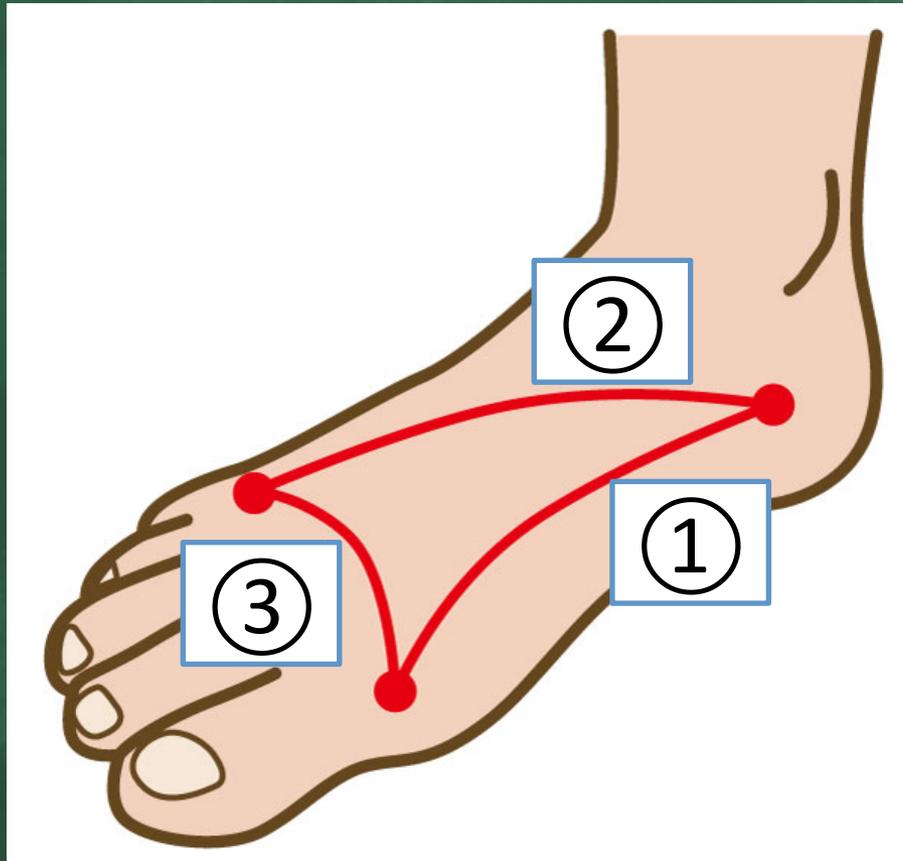
足部は、
前足部
中足部
後足部

と機能的に
分類される。

—:リスフラン関節
—:ショパール関節

硬くなっていることが多いので、
動きをつける！

アーチが大事



①内側アーチ

②外側アーチ

③横アーチ

アーチには、
荷重時の圧迫保護
衝撃の吸収
移動効率の向上
などの働きがある。

足部を安定させる

- 足底腱膜による安定。
- 足底筋群による安定。

(そくていけんまく)

足底腱膜



踵～足指に広がる大きな腱膜。
足部のアーチを補強しており、
支持に重要な役割を果たす。
歩行にも大事。

伸びすぎると、
足底腱膜炎になる。

(そくていきんぐん)

足底筋群



足底についてる筋肉で、
足のアーチを保つ機能を持つ。

脛骨や腓骨から
足底につく筋肉を**外在筋**。

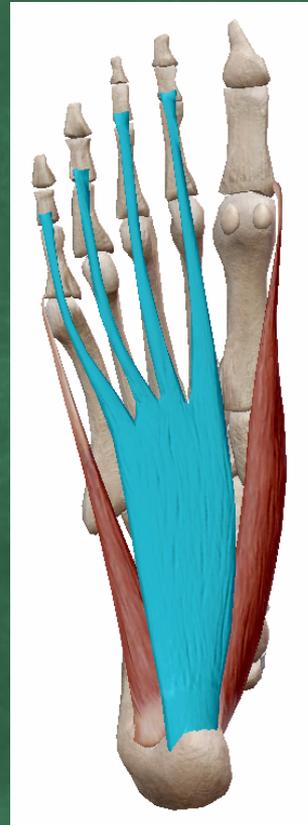
足底のみにつく筋肉を
内在筋と言い、

内在筋は4層からなる。

足底筋の第1層



母指外転筋
(ぼしがいてんきん)



短指屈筋
(たんしくつきん)



小指外転筋
(しょうしがいてんきん)

足底筋の第2層

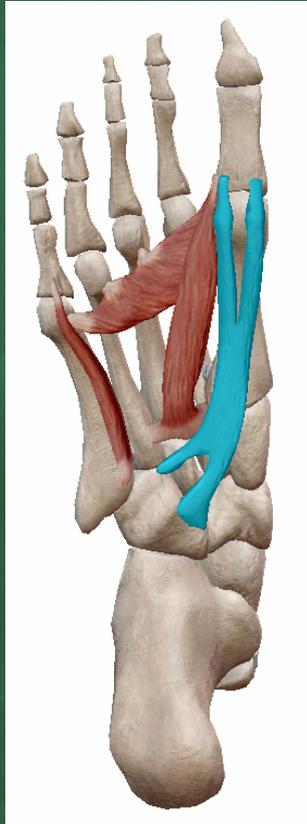


足底方形筋
(そくていほうけいきん)

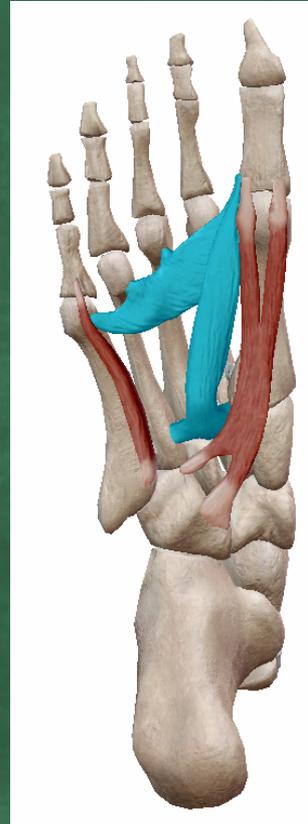


虫様筋
(ちゅうようきん)

足底筋の第3層



短母指屈筋
(たんぼしゅくつきん)



短母指内転筋
(たんぼしないてんきん)



短小指屈筋
(たんしょうしゅくつきん)

足底筋の第4層

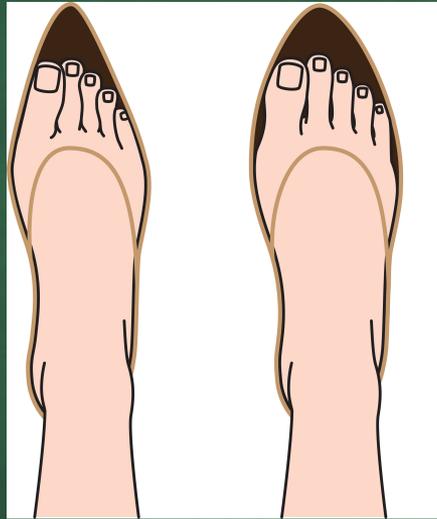


底側骨間筋
(ていそくこっかんきん)



背側骨間筋
(はいそくこっかんきん)

足底筋は...



日常生活では
足の指が潰れることはあっても、
使うことが少ない。。



筋肉が
弱くなってしまい、
アーチが
崩れやすい。

鍛える！