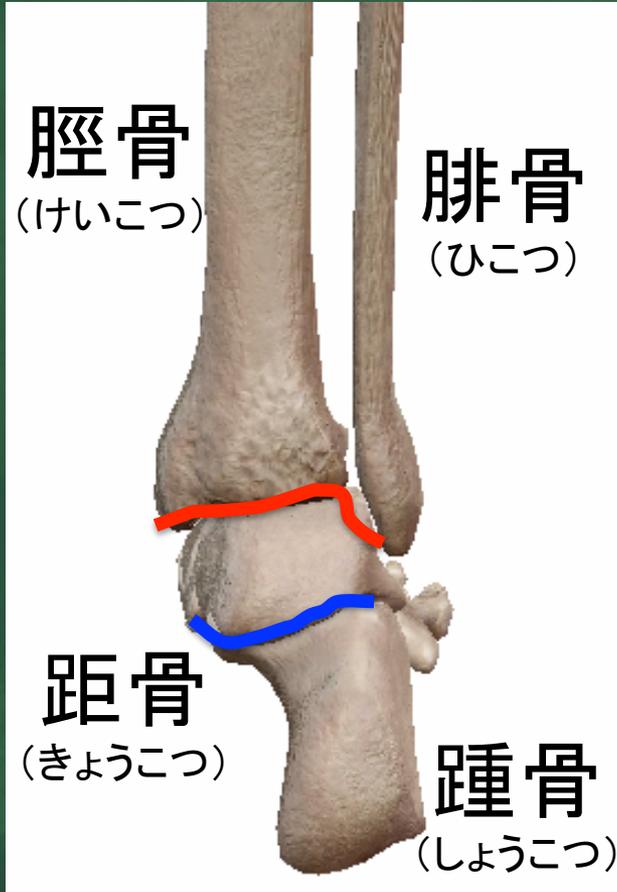




足関節を安定させる
～美脚のため足首の動き～

足関節



脛骨：通常は外旋している。

距骨：筋肉がつかない。

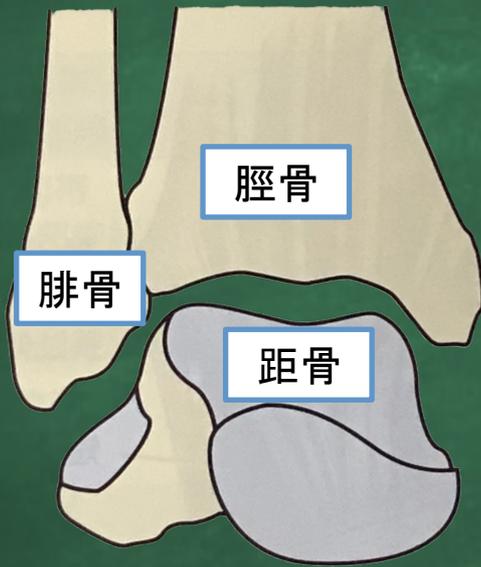
—：距腿関節

—：距骨下関節

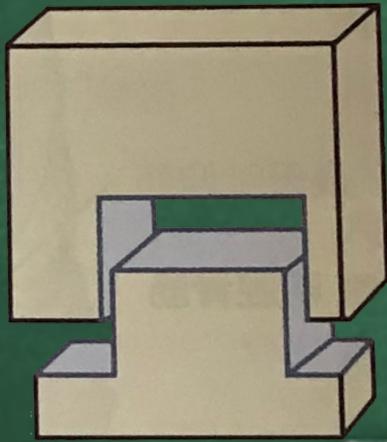
後

(きょたいかんせつ)

距腿関節

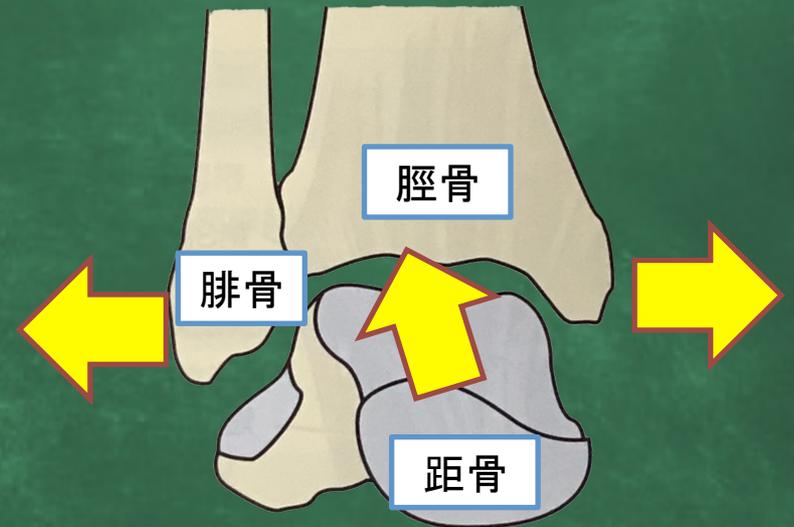


脛骨と腓骨の間に
距骨が挟まっている。

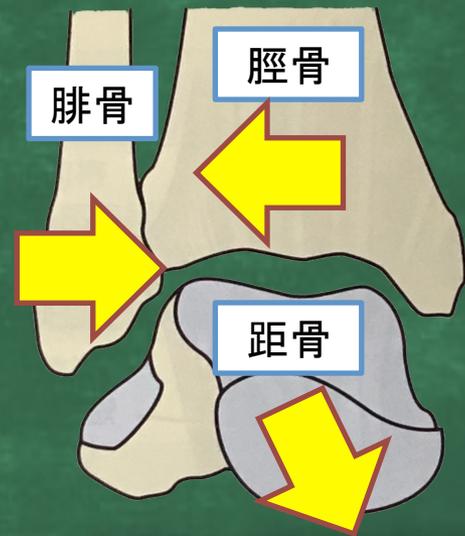


足関節の動き方

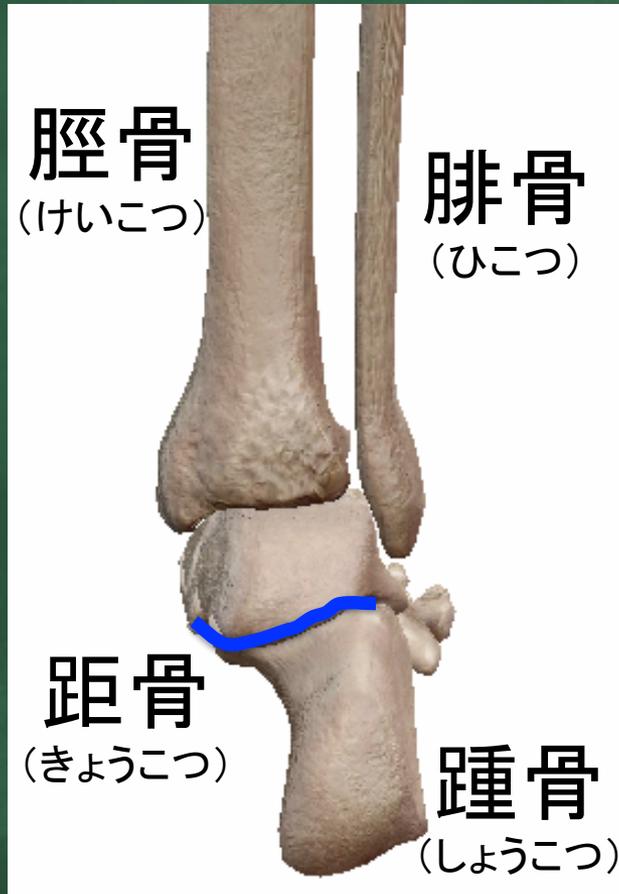
背屈
(はいくつ)
20°



底屈
(ていくつ)
50°



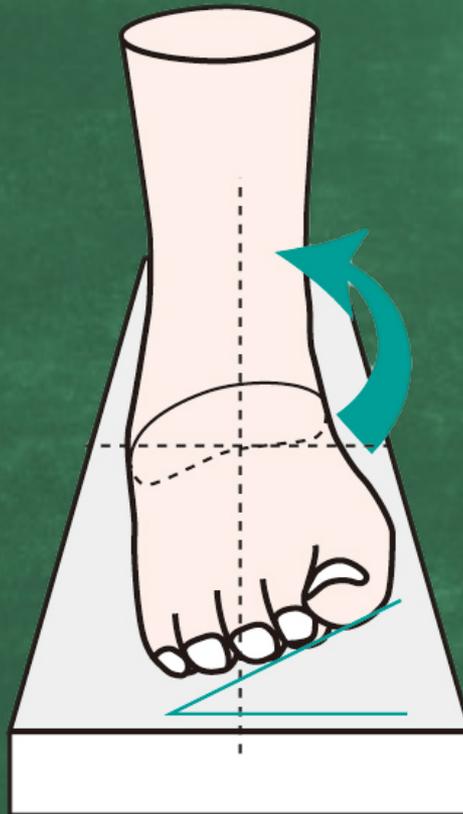
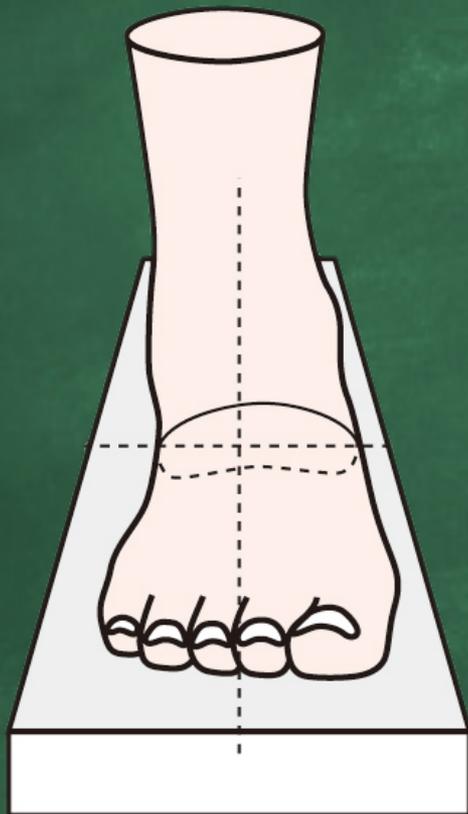
距骨下関節



距骨と踵骨からなる関節。
脛骨を運動させたり、
足部を動かさせたりする。

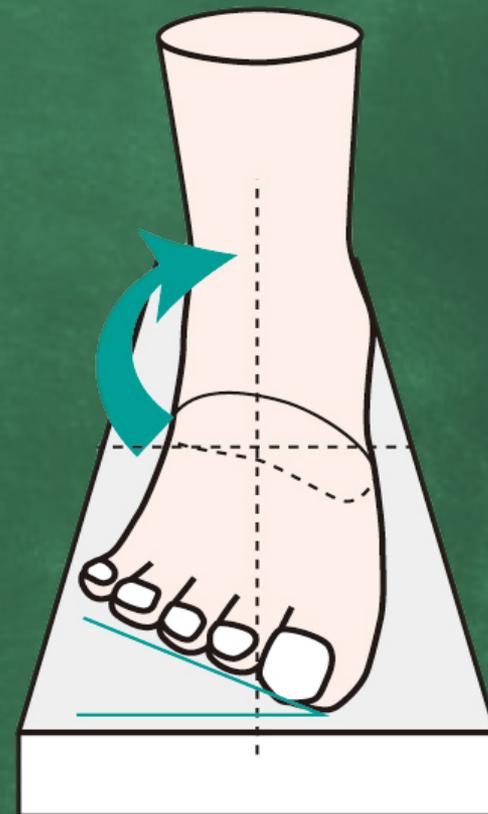
後

足部の動き方



回外
(かいがい)

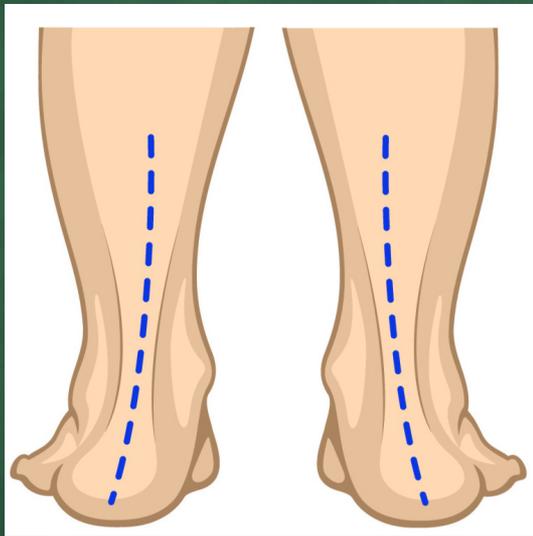
20°



回内
(かいない)

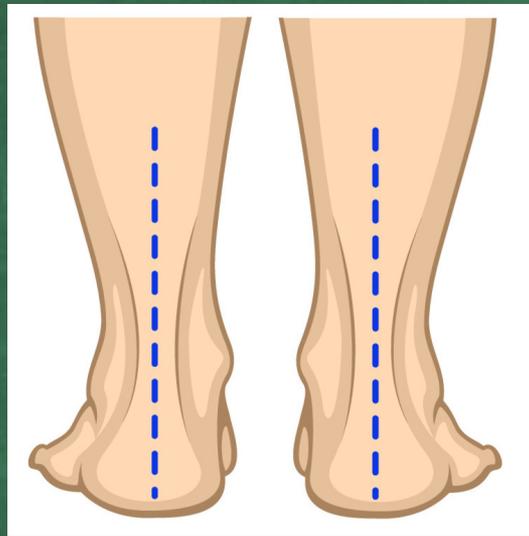
10°

歪みチェック



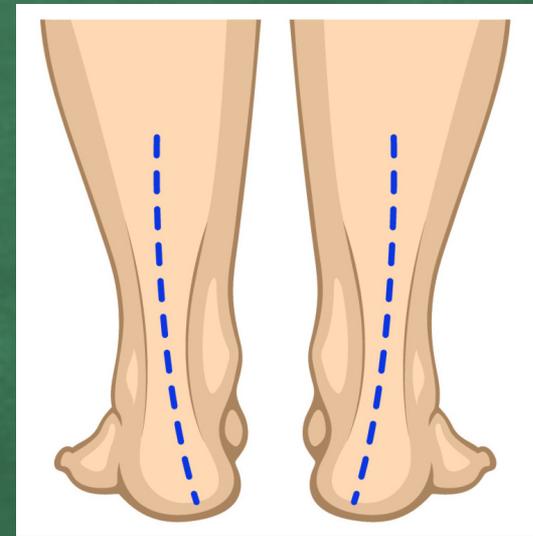
回内位

踵の**内側**に
荷重している。



中間位

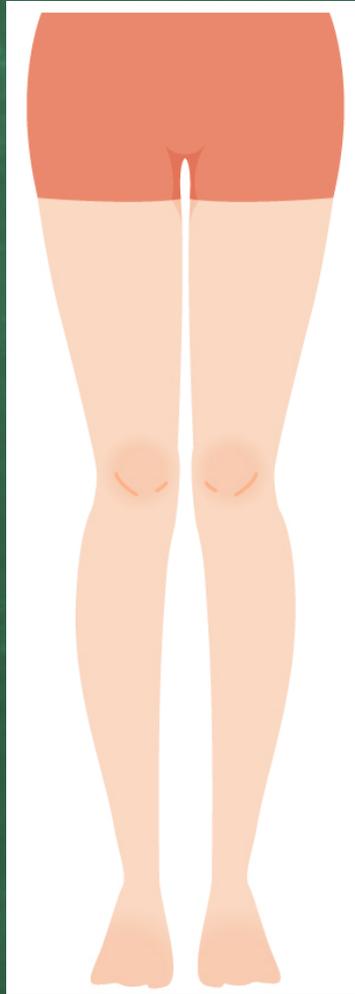
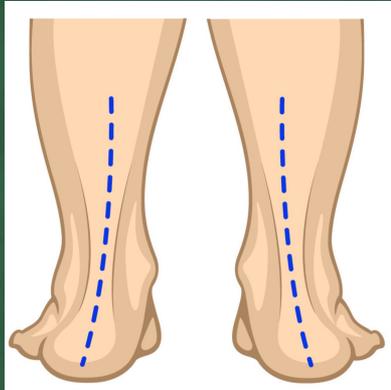
踵の**真ん中**に
荷重している。



回外位

踵の**外側**に
荷重している。

歪みのパターン～回内位～

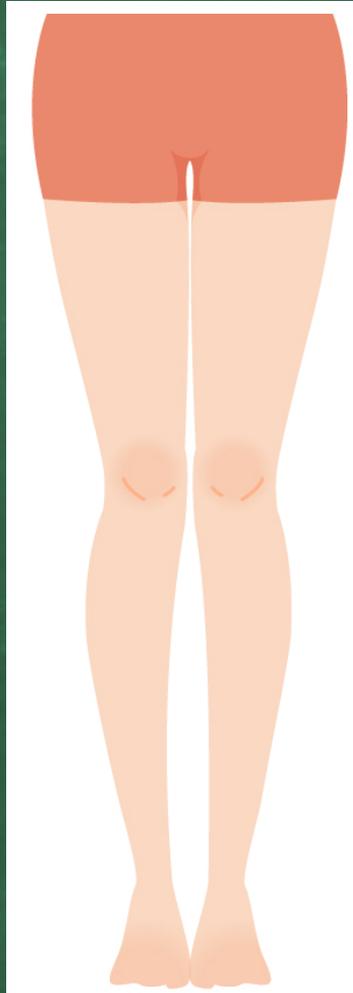
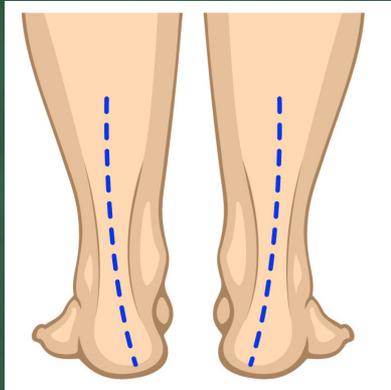


踵が回内し、
距骨が内旋すると、
体重が内側にかかる。



膝が内側に入りやすく
『X脚』
になりやすい。

歪みのパターン～回外位①～

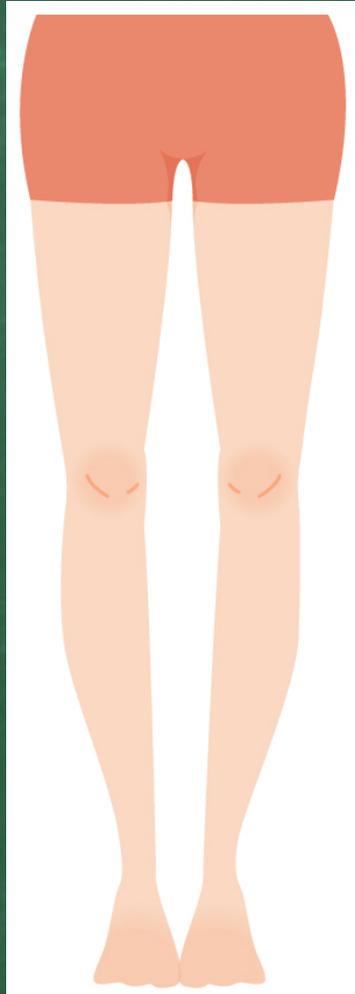
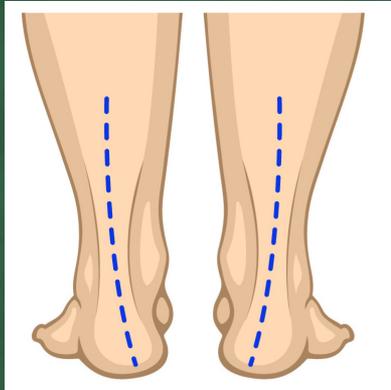


踵が回外し、
距骨が内旋すると、
体重が真ん中～外側
にかかる。



膝の捻じれが強く
『XO脚』
になりやすい。

歪みのパターン～回外位②～



踵が回外し、
距骨が外旋すると、
体重が外側にかかる。

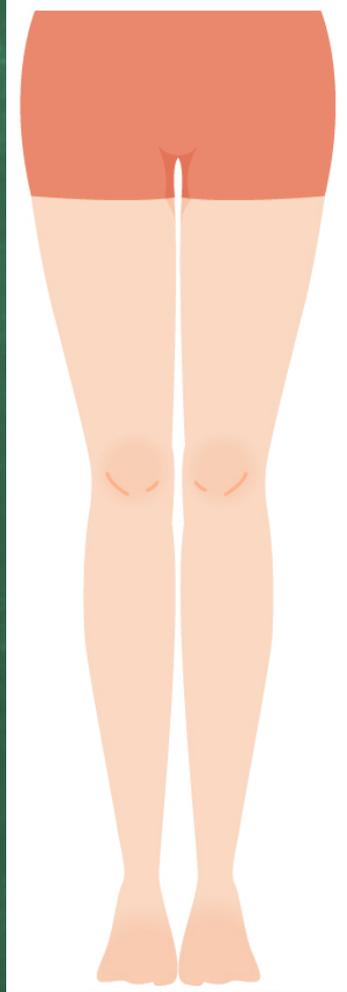
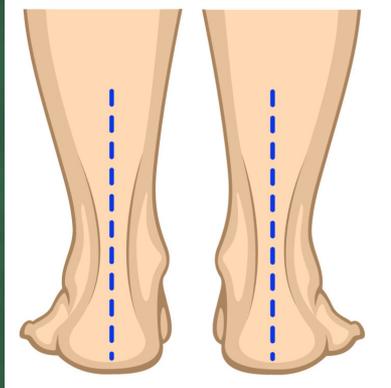


膝が外側を向きやすく

『O脚』

になりやすい。

キレイなパターン



踵が回内し、
距骨が外旋すると、
噛み合う位置になる。



歪みがでにくく
『美脚』
になりやすい！

足関節を安定させる

- 下腿筋群による安定。
- 股関節筋群による安定。

下腿筋群による安定



後脛骨筋
(こうけいこつきん)



長腓骨筋
(ちょうひこつきん)

(こうけいこつきん)

後脛骨筋



『足部の回外』
の働きがあり、
『足関節底屈』
の働きもある。

後脛骨筋の特徴

- 足関節の底屈よりも、足部の回外のほうが主要になる。
- 歩いているときの、内側アーチ支持するときにも働く。
- 弱くなると足部が不安定になり、つま先立ちが障害される。
- ただ、縮まって硬くなっていることが多い！

(ちょうひこつきん)

長腓骨筋



『足部の回内』
の働きがあり、
『足関節底屈』
の働きもある。

長腓骨筋の特徴

- 底屈は二次的な役割で、主要は足部の回内。
- 歩いているときに、前足部に安定をもたらしている。
- 後脛骨筋と比べると弱くなりやすく、バランスが悪くなってしまう。

鍛える！

股関節筋群による安定



足の重心の位置は、
『踵の少し前の内側』



お尻の筋肉で
外にまわす



内ももの筋肉で
絞り込む

補足



腓腹筋
(ひふくきん)



ヒラメ筋
(ひらめきん)

(ひふくきん)

腓腹筋



『足関節底屈』
の働きがあり、
『足部の回外』
の働きもあり、
『膝関節屈曲』
の働きもある。

腓腹筋の特徴

- 足関節底屈の主要筋。
- つま先立ちをする際には、ヒラメ筋とともに体重を持ち上げるように働く。
- 硬くなってしまうと、足関節背屈が制限される
= 足首が硬くなる。

(ひらめきん)
ヒラメ筋



『足関節底屈』
の働きがあり、
『足部の回外』
の働きもある。

ヒラメ筋の特徴

- 下腿の中で1番大きい筋肉。腓腹筋の約2倍。
- 足関節底屈が主要で、弱い抵抗がかかったときに働く。
- ヒラメ筋が硬くなってしまうと、足関節の背屈制限がかかる。
- バランスを取ろうと膝が過伸展してしまい、**反張膝**になってしまう。

マッサージ & ストレッチ