

足裏の支点と足裏アーチ

人間の立ち姿勢は、バランス保持に必要な足裏の踵骨、親指根元の種子骨（拇指球）、小指根元の中足骨（小指球）の三点を支点としたバランス保持を行っています。

この三点を結ぶ中足骨の足弓はアーチと呼ばれています。このアーチを築いている靭帯が伸縮運動を行う事で、足部からの姿勢保持や身体運動、そして、第2の心臓と言われている心肺機能を補助する為の循環促進運動を行っています。

内側縦足弓（内側縦アーチ）

足裏の踵骨と拇指球を結んだ内側に位置するアーチです。
この部分の靭帯の特徴は歩行時の衝撃吸収と踏み蹴る役割や腰の回旋や前後左右のバランスを保持する役割も
行っています。（足部外返し運動）

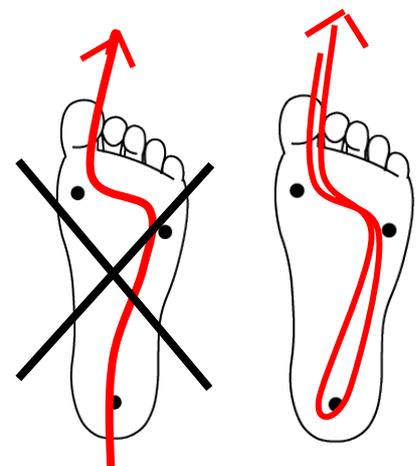
外側縦足弓（外側縦アーチ）

足裏の踵骨と小指球を結んだ外側に位置するアーチです。
この部分の靭帯の特徴は歩行時に外側に掛る荷重を拇指球側に押し返す役割や骨盤を安定させて縦横方向へのバランスを保持する役割を行っています。（足部内返し運動）



横足弓

足裏の拇指球と小指球を結んだ横に位置するアーチです。
横足弓は、内外の靭帯が拇趾球と小趾球を押し返す運動を行う事により、膝関節の安定と片足でのバランス保持を行っています。



理想の足裏の荷重移動ライン

理想の足裏の荷重移動ラインは、足指から荷重が掛り踵に乗り、踵にある荷重が小指球側に移動し、拇指球側に寄り、足指から前に移動するラインです。

踵や拇指球、小指球の位置関係と各足弓の果たしている役割からこのような理想のラインが考えられます。

理想の歩行とは

人間の脚部や足部の機能を十分に活用するためには、重心の移動と同時に足の前側から着地して、踵に重心が入った段階で重心が前に移動して、小趾球、拇趾球、踏みけりという動作となります。

踵からの着地や足を前に出して歩く歩行は、受動筋で受ける歩行となり、姿勢保持筋の弛緩から関節障害や体の歪みを引き起こす原因となります場合があります。

