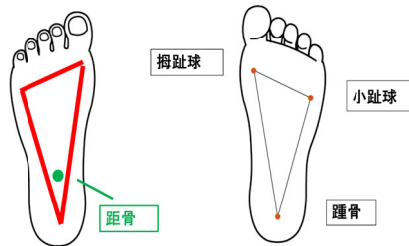


# 姿勢改善の為に必要な支持力強化

## 足部三点支持の考え方

人間の立位は、足部の踵骨、拇趾球、小趾球の三支点の支持力により土台を形成し、この視点を結ぶトライアングルゾーン内に常に距骨が位置していることが、安定感のある理想の姿勢保持となる。 TT理論（トライアングルテクノロジー理論）

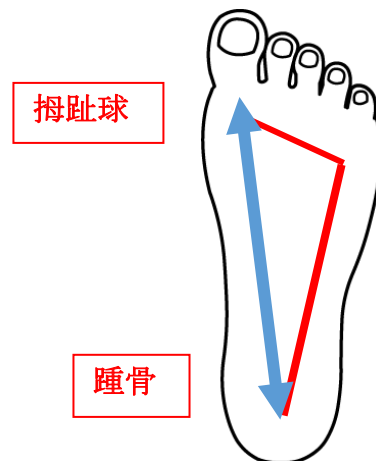
足部三点バランス支持のポイント  
トライアングルゾーンに距骨が常に位置している事



## 支点支持力強化の為の運動

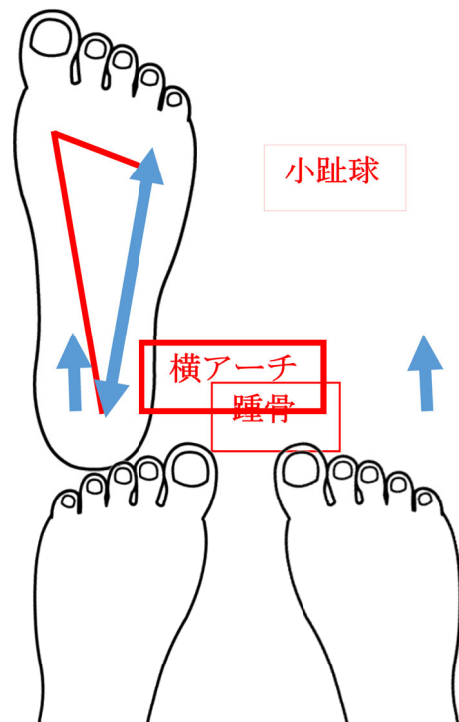
### A 拇趾球と踵骨間の体重移動による運動

- 1 足首関節の曲げ伸ばしにより行う
- 2 ゆっくりと片足の拇趾球に荷重を移動する
- 3 拇趾球の押し返し運動で踵へ移動する
- 4 膝関節が拇趾球、踵骨の真上を移動する
- 5 拇趾球への移動時に弛緩にならない
- 6 2 - 3の運動を左右の足で数回行う



### B 小趾球と踵骨間の体重移動による運動

- 1 足首関節の曲げ伸ばしにより行う
- 2 ゆっくりと片足の小趾球に荷重を移動する
- 3 小趾球の押し返し運動で踵へ移動する
- 4 膝関節が小趾球、踵骨の真上を移動する
- 5 小趾球への移動時に弛緩にならない
- 6 2 - 3の運動を左右の足で数回行う

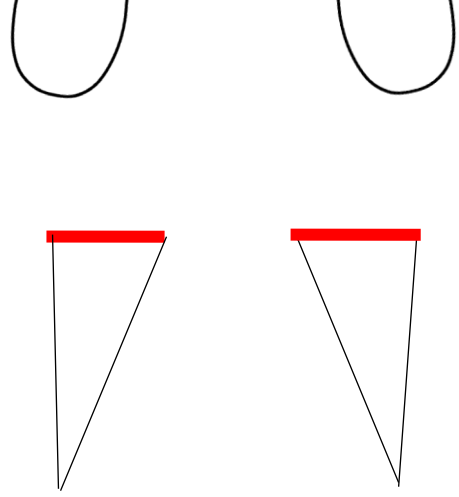


### C 横アーチへの前圧を進展により押し返す運動

- 1 スタンスをやや狭くしてつま先側を

寄せて、横アーチを直線にする

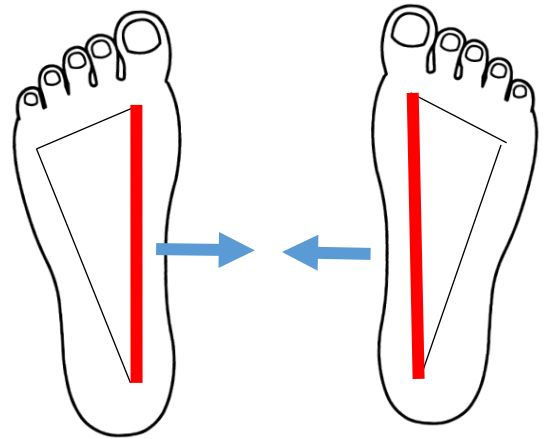
- 2 足首関節の曲げ伸ばしにより行う
- 3 膝をゆっくりと前方に移動して荷重する
- 4 足指を伸ばして足部前面で捉える
- 5 足部の伸展運動で元の位置に戻る
- 6 前方移動時に弛緩にならない
- 7 3-5の運動を数回行う



D 内側縦アーチへの負荷を伸展により  
押し返す運動

- 1 スタンスをやや開いてつま先側を少し外に開き内側縦アーチを平行にする
- 2 足首関節の曲げ伸ばし運動により行う
- 3 足首を曲げながら左右の膝を寄せる
- 4 伸展運動により元の位置に戻る
- 5 小趾球に向かっての押し返しを意識する
- 6 膝を寄せる時に弛緩にならない
- 7 3-5の運動を数回行う

内側縦足弓



E 外側縦アーチへの負荷を伸展により  
押し返す運動

- 1 スタンスをやや狭くしてつま先側を寄せて、外側縦アーチを平行にする
- 2 足首関節の曲げ伸ばしにより行う
- 3 膝をゆっくりと外側に開いて荷重する
- 4 拇趾球側が持ち上げるように捉える
- 5 伸展運動で元の位置に戻る
- 6 膝の外側移動時に弛緩にならない
- 7 3-5の運動を数回行う

外側縦足弓

