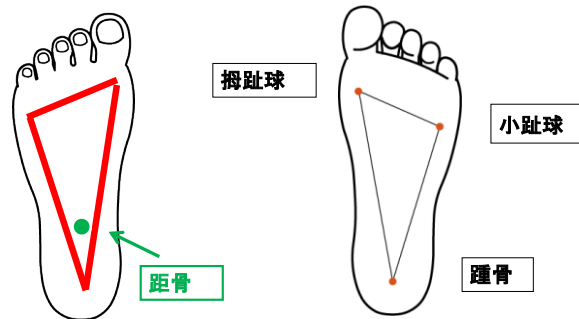


姿勢改善の為に必要な 支持力強化

BALANCE工房
関口正彦

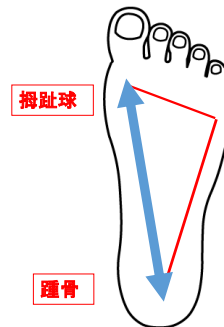
足部三点バランス支持のポイント

トライアングルゾーンに距骨が常に位置している事



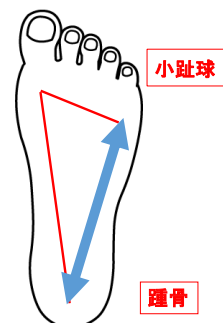
拇趾球と踵骨間の体重移動による運動

- 1 ゆっくりと片足の拇趾球に荷重を移動
- 2 拇趾球の押し返し運動で踵へ移動
- 3 1・2の運動を数回、左右の足で行う
- 4 膝関節が拇趾球、踵骨の真上を移動する
- 5 前方移動の時に弛緩にならない



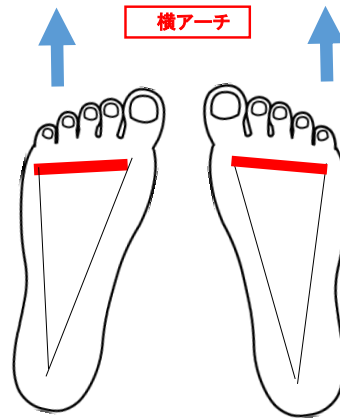
小趾球と踵骨間の体重移動による運動

- 1 ゆっくりと小趾球に荷重移動
- 2 足部(小趾球)の押し返しで踵へ移動
- 3 1・2の運動を数回左右の足で行う
- 4 膝関節が拇趾球、踵骨の真上を移動する
- 5 前方移動の時に弛緩にならない



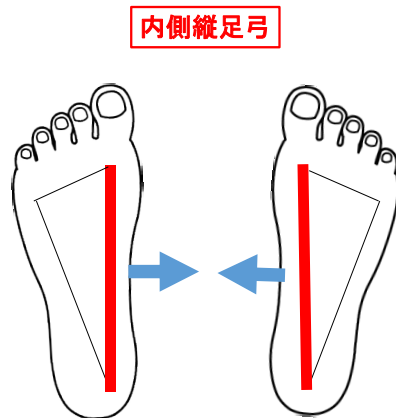
**横アーチの前圧を伸展により
押し返す運動**

- 1 膝をゆっくりと前方に移動して荷重
- 2 足趾を伸ばして足部前面で捉える
- 3 下肢の伸展運動で元の位置に戻る
- 4 1～3の運動を数回行う
- 5 前方移動の時に弛緩にならない



**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
少し開き内側縦アーチを平行にする
- 2 足首を曲げながら左右の膝を寄せる
- 3 下肢の伸展運動で元の位置に戻る
- 4 1～3の運動を数回行う
- 5 膝の移動時に弛緩にならない
- 6 小趾球に向かっての押し返しを意識



**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 両膝を外側に開き足の外側に荷重
- 3 下肢の伸展運動で元の位置に戻る
- 4 1～3の運動を数回行う
- 5 膝の移動時に弛緩にならない
- 6 拇趾球に向かっての押し返しを意識

