

美と若さの新常識

カラダのヒミツ

BSプレミアム

【コーナー】

はだし生活で姿勢美人！

シェアする

2019年9月10日 (火) BSプレミアム 午後10時00分～ 午後10時59分
ウォーキング！ ちょい足しの極意

和田明日香の
美と若さの新料理

これならできる!!
美と若さのお手軽動画

運送金額 とうとう30歳
玉ちゃんのキレイになりたい

キーワードから探す

キーワード 検索

NHKオンデマンド

今回のカラダの新常識



はだし生活で姿勢美人！

ちょい足しならぬ、"ちょい引き"ウォーキングをしているという人を訪ねました。
山元敬子さんです。



買い物に出かける玄関でのごとく...
足元をよく見ると...



その靴、足の指が見えています！



そうなんです。
なんと山元さんは、普段から履き足はだしで生活している方なのです。
ちょい引きウォーキングで引いたものは、靴底でした。



しかしなぜはだしで生活しているのでしょうか。
学校給食の栄養士をしている山元さん、冷房が効いているところで働いていることもあり、
冷え性や肩こりに悩まされてきました。



そんなとき、はだしランニングのバイオニア吉野剛さんと出会い、はだしで過ごすことを始められました。



半信半疑で始めたものの、次第に冷え性や肩こりがなくなったというのです
カラダの不調がなくなった山元さん、はだしへのこだわりは、周りの人も巻き込みつつあります。
はだしのクラブまで作っちゃいました。



今では、週に4日、6kmの距離のウォーキングを欠かしません。



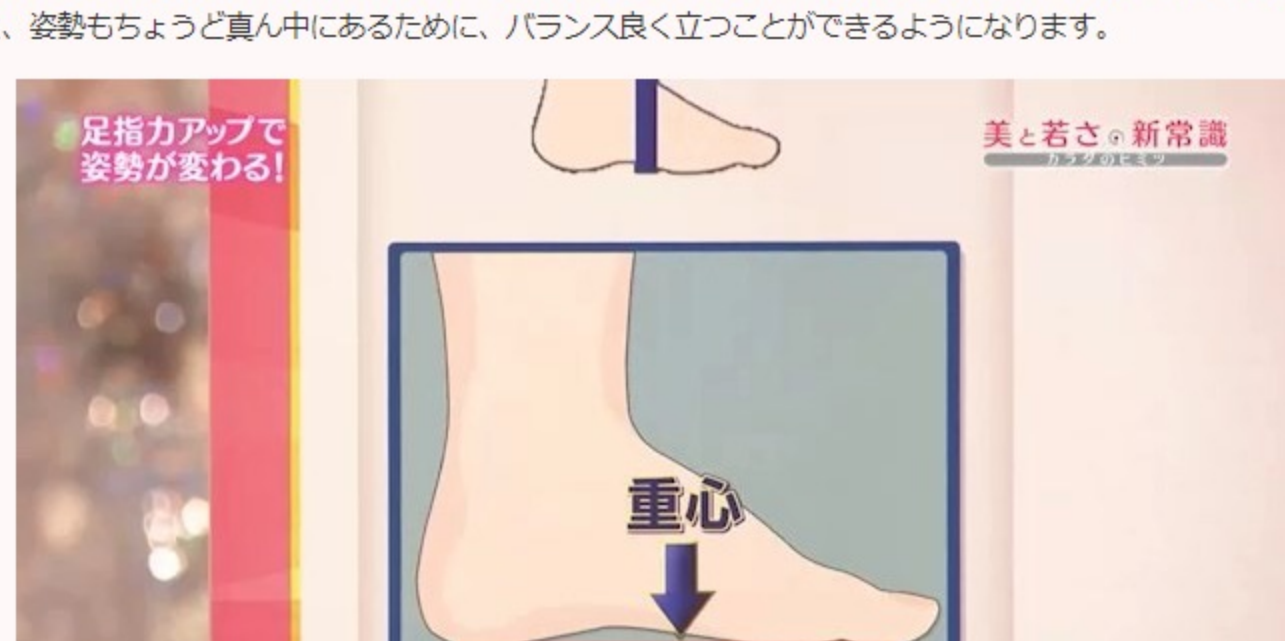
元々は、体調不良をおすすため始めたウォーキングでしたが、実はそれ以外にも変化がありました。
なんと、体幹がなおり、身長が伸びたというのです。



しかしなぜ、はだしになることで姿勢が良くなったのでしょうか。
教えてくれるのは、これまで10万人以上の足を調べてきた足のエキスパート
桜葉林大学 特任教授 阿久根英昭さんです。



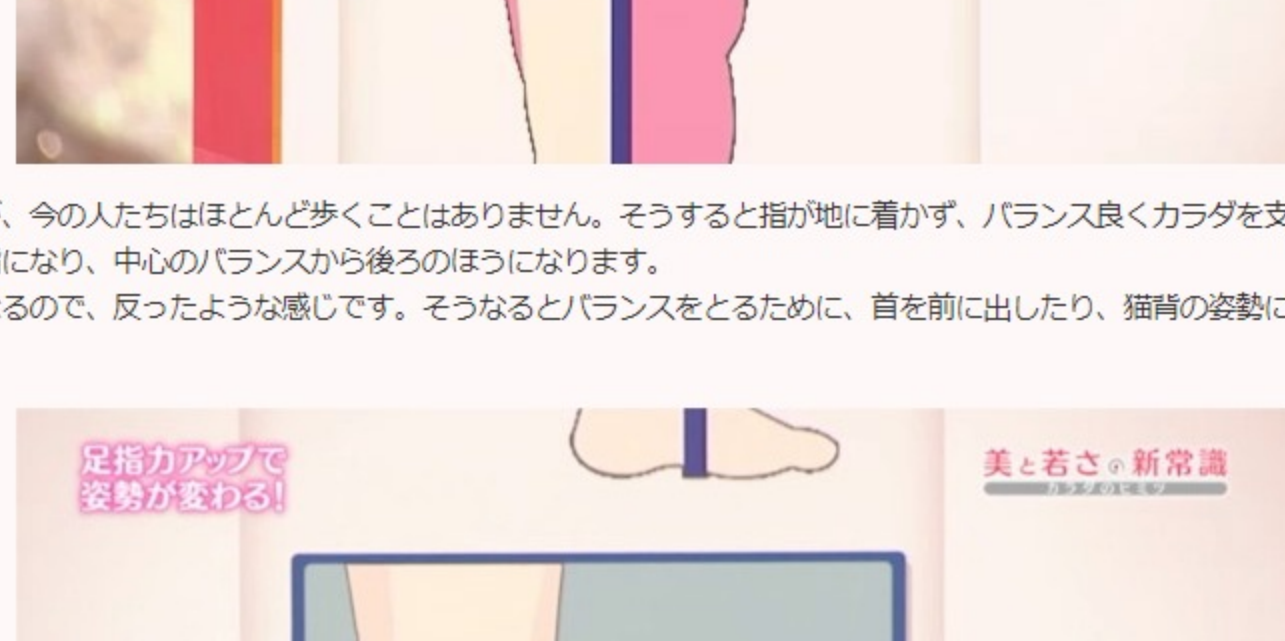
そこには、足指の力が関係していると言います。



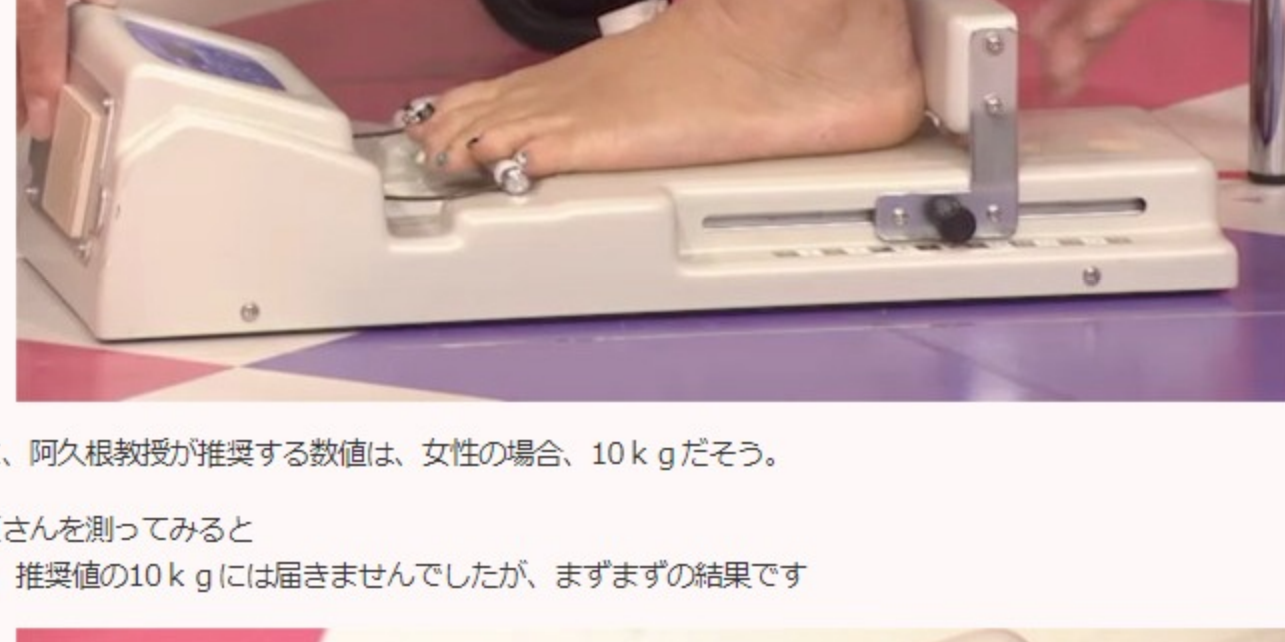
「姿勢には足指の力が関係しています。山元さんの足の指は、7年間、日頃から素足で歩いて
いるわけですから、かなり指の力は強いのではないでしょうか。」 (阿久根教授)

阿久根さんに姿勢と足指の関係を教えてもらいました。

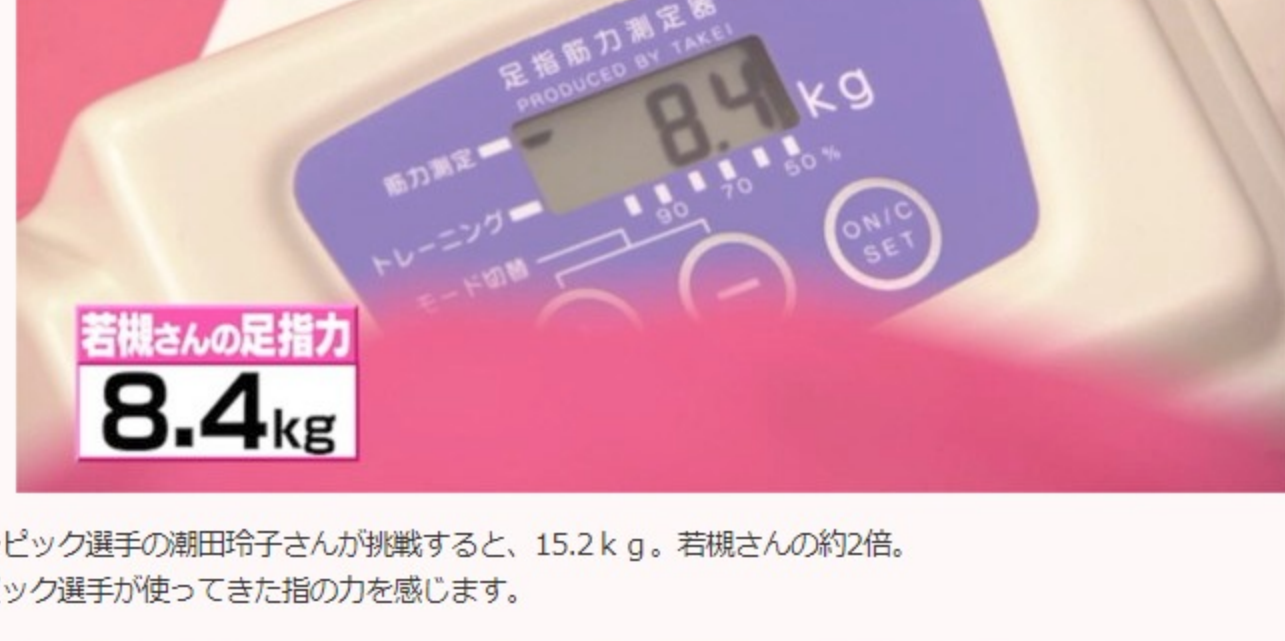
山元さんのように前傾、足指を使って生きている人の足というものは、重心がちょうどカラダの真ん中にあります。そう
しますと、姿勢もちょうど真ん中にあるために、バランス良く立つことができるようになります。



ところが、今の人はほとんど歩くことはありません。そうすると指が地に着かず、バランス良くカラダを支えられな
い足、指になり、中心のバランスから後ろのほうになります。
後傾になるので、反ったような感じですが、そうなることでバランスをとるために、首を前に出したり、猫背の姿勢になりま
す。

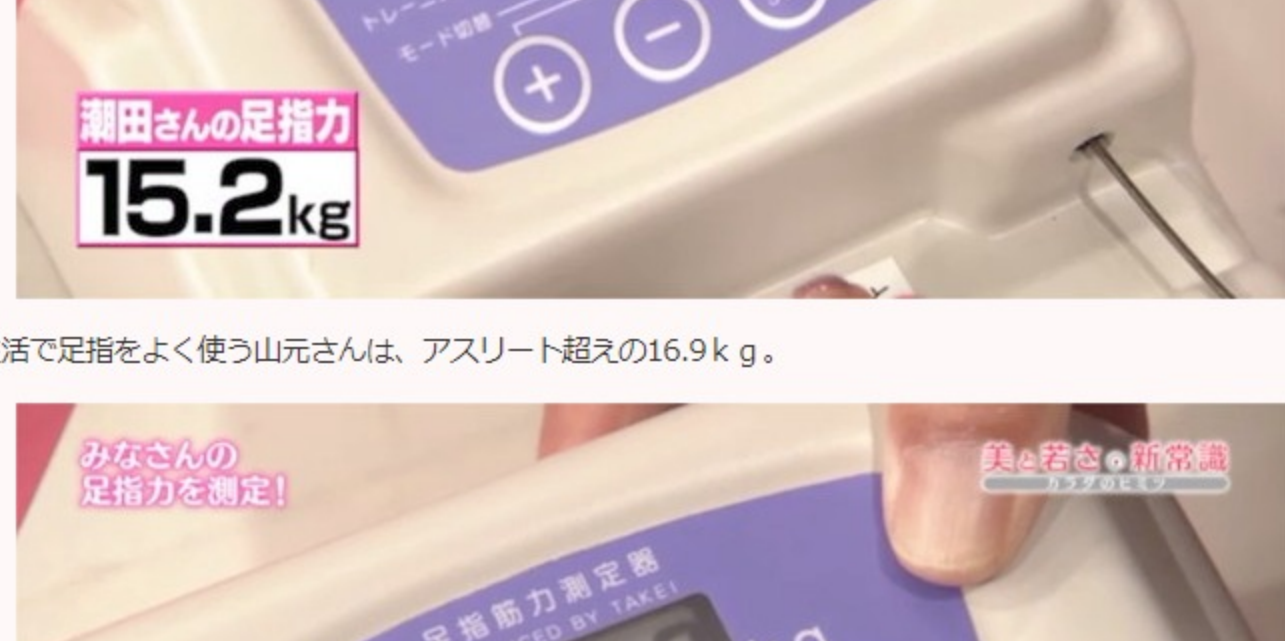


実際の足指の力は、どのくらいなのでしょう。
ある装置で足指の力を測定しました。



ちなみに、阿久根教授が推奨する数値は、女性の場合、10kgだそう。

若槻千賀さんを測ってみると
8.4kg。推奨値の10kgには届きませんでしたが、まずまずの結果です



元オリンピック選手の船印鈴子さんが挑戦すると、15.2kg。若槻さんの約2倍。
オリンピック選手が使ってきた指の力を感じます。



はだし生活で足指をよく使う山元さんは、アスリート超えの16.9kg。



本当に鍛えられていました。

「これまでの放送」一覧へ

この記事を個人だんにおすすめの記事

- 今回のカラダの新常識 **美肌**
美肌最新情報
「自分」をいかに美しく保つ最新情報
- 今回のカラダの新常識 **美スタイル**
アスリート解決!
美スタイルへの特色券
- 美と若さの連続企画 最終回
「玉ちゃんのキレイになりたい！」