

秋の運動会でヒーローになろう！

この運動で足が速くなる「俊足★体操」

整骨院院長が本番直前でも間に合うマル秘トレーニングを教えます

ありがとう鍼灸整骨院（大阪府茨木市）の院長で、「足指ソムリエ」としてテレビをはじめ各方面で活躍する木方功は、秋の運動会シーズンに「少しでも速く走れるようになりたい」という子どもたちの思いをサポートする目的で「俊足★体操」の普及に取り組みますので、お知らせします。

■ 走りの速さには、足裏の構造が大きく影響しています

速い走りには、腕や足の動き、スタートの仕方、筋力のちがいなど、さまざまな要素が関係しています。しかし、短期間で、慣れ親しんだフォームを変えたり、急激に筋力を増やすのは簡単ではありません。

足裏には「土踏まず」「外側」「横」と3つのアーチがあり、アーチは体重を支える以外に、3つが連動することでバネのような反発力を生んだり、着地の時の衝撃を吸収して体重移動を滑らかにする役割があります。

木方は足指の専門家としての立場から、蹴って飛び出していく力をアップさせるには、足裏にきちんとしたアーチ構造を形成することが最も大切と考えています。そこで、ご家庭で無理なく、簡単にできる、足が速くなるためのマル秘トレーニング「俊足★体操」を考案しました。



「俊足★体操」をぜひ
お試しください！

■ 足指を調整すると一瞬で足を速くすることができます！

この体操では「足でしっかりと地面をつかみ、つま先を使って押し出す」ことにポイントをしばっています。体重移動を滑らかにし、大きく蹴り出して地面に力を加えることによって、膝を自然に高く上げさせ、勢いのよい前進力を生むことをめざしています。

【「俊足★体操」の流れ】

- ①足踏み（10回程度）
- ②太もも～足裏を両手のひらで叩く
- ③椅子に座ったままつま先立ち（10回程度）
- ④つま先を曲げて両膝を床に付く
- ⑤④の状態から両腕を前に伸ばし、両手と頭を床に付ける
- ⑥椅子に座り、足指の間に手指を挟み、足首を回す
- ⑦足の指をつま先に向かって引っ張る
- ⑧足裏と足甲、ふくらはぎをたたく
- ⑨飛び跳ねるように腿を上げる（両脚で10回程度）

近年、運動不足から足指の筋力が落ち、足先が地面に付かなくなる「浮き指」の子どもも増えています。秋の運動会シーズンを、足指の大切さについて再認識する機会にしていいただければと考えております。

◎ デモ動画をご覧になれます ➡ <https://youtu.be/UC4rKso-p7o>

木方功が推奨する「俊足★体操」について、ぜひ貴社媒体への掲載のご検討をお願い申し上げます。ご取材にはできるかぎりご対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

< 報道関係者様からのお問い合わせ先 >

ありがとう鍼灸整骨院広報事務局 担当：ふるさわ

TEL：06-4708-3766 E-mail：furusawa@raple.co.jp

■ 足指のことなら、なんでも聞いてください！



「足指を救うためなら、なんでもやります！」 いろんなことに挑戦させて下さい。

例えば、

- 「足『表』マッサージ」「足指スマホ健康法」のデモンストレーション
- 外反母趾、巻き爪等、足指トラブルの相談、解説
- 巻き爪の人を「嗅ぎ当てる」デモンストレーションでは、悪くなっている人ほどよくわかります。などに対応致します。

■ 「足指ソムリエ」、木方功のコメント

「足指、足底は、家でいえば基礎。粗末にするとだんだん家屋が傾いて大問題になります！

足の先から『笑顔で元気』になっていただき、1人でも多くの寝たきりをなくすことが私の使命。

ときにハードな施術も、愛と情熱あればこそです！反対足で頭を蹴られ、顔を踏まれようとも指先の力はゆるめません！」



■ 整骨院情報

院名称 : ありがとう鍼灸整骨院
所在地 : 大阪府茨木市舟木町5-3 シャルマンコートMORI 101
電話番号 : 072-638-5777
受付時間 : 月・火・木・金 (11時～14時、17時～22時) / 水 (11時～14時)
/ 土 (9時～12時、16時～19時)
ホームページ : <http://www.kikata.jp/> (ありがとう鍼灸整骨院)

必要な診療器具、場所は全てこちらで用意させていただきます。また、企画アイデア・情報もお出しさせていただきますので、足指に関しては何なりとお申し付けくださいませ。

< 報道関係者様からのお問い合わせ先 >

ありがとう鍼灸整骨院広報事務局 担当 : ふるさわ

TEL : 06-4708-3766 E-mail : furusawa@raple.co.jp