

足首周辺の構造

脚は喉に大きな影響を与える

ここでは、足首周辺の構造と、トレーニングについて解説していきます。

「はい？脚なんか喉と関係ないでしょ？w」

と思うかもしれませんが。

ただ、アナトミートレイン（もしくはFassia）を思い出してください。

足の裏から、頭のとっぺんまで筋膜の繋がりがあるのが、

アナトミートレインでした。

ということは当然、足は喉に間接的に繋がっているわけで、

足を整備することは、喉に大きな影響を与えるわけです。

ということで、足周辺の仕組みを整備するためにも、まずは

足首周辺の構造を理解していきましょう。

足首周辺の仕組み

では、足首周辺の仕組みを見ていきましょう。

1.後脛骨筋（こうけいこつきん）

2.調子屈筋（ちょうしくつきん）

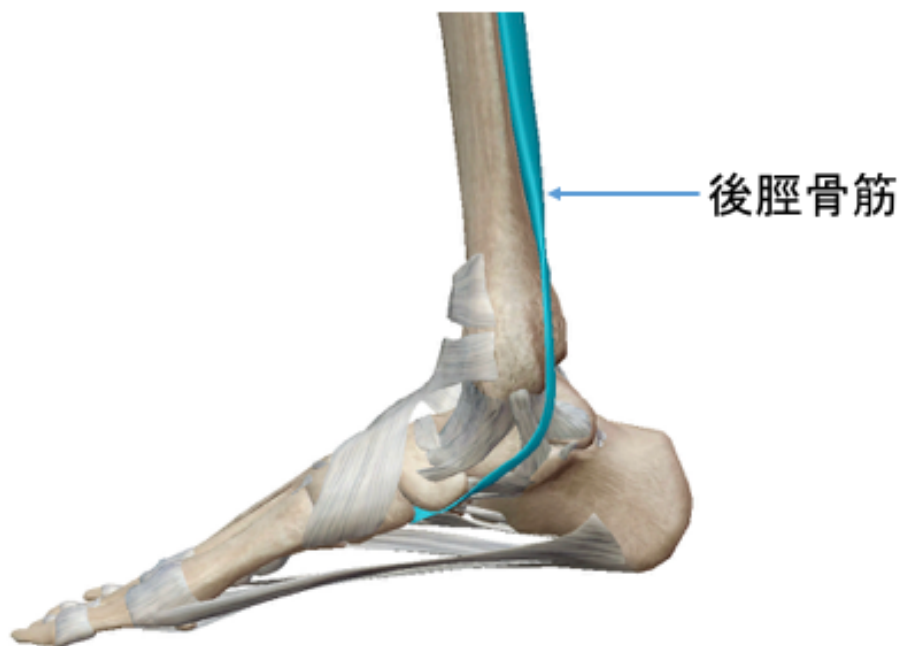
3.膝窩筋（しつかきん）

1.後脛骨筋（こうけいこつきん）

後脛骨筋（こうけいこつきん）は、足を内側に向ける内反の役割を持っています。

下記の図解でなんとなくでいいので、位置を理解してってください。

【図：後脛骨筋】



図を見ていただければ分かる通り、

足の裏に繋がっている筋肉です。

故に、

足の裏からアプローチをかけてあげることで、この筋肉は自由に使えるようになっていきます。

トレーニング

STEP① 土踏まずをグリグリと親指で押す

STEP② 慣らすように揉みほぐす

このようにして、足の裏のいわゆる土踏まずを揉みほぐしてあげてください。

これに関しては特に難しいことは考えなくていいので、

シンプルに毎日毎日

この後脛骨筋を使ってあげることが大切です。

(後にベルティングの訓練で使うので必ず実践してくださいね)

2.長趾屈筋（ちょうしくっきん）

長趾屈筋は、

【図解：長趾屈筋】



トレーニングはシンプルで、

内くるぶしのすぐ後ろをほぐすように揉むと、長趾屈筋を刺激することができます。

3.膝窩筋（しつかきん）

膝窩筋は、膝から足首までの間を内旋（ないせん）させる役割を持っている筋肉です。

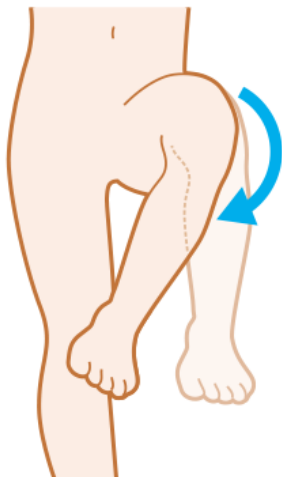
【図解：膝窩筋】



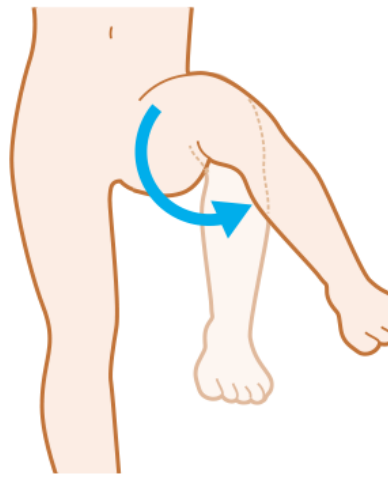
ちなみに、内旋は、ややしいことに脚を外側に回転させることなのでご注意くださいませ。

【図解：内旋と外旋】

外 旋



内 旋



こちらエクササイズはシンプルで、

膝の裏をよく揉みほぐしていただくだけでOKです。

(後に別のエクササイズを紹介しますが、ここでは膝窩筋の役割を理解することに集中しましょう。)

このようにそれぞれの筋膜は繋がっていますから、しっかりとマッサージをして仕組みを整備してあげることが大切なんですね。

そして、ここで重要なのは、全てのトレーニングは必ず一回のルーティーンで”全て”行うということです。

特に今回の3つのパーツは繋がりが濃いので、一緒にやらないと意味がありません。

ぜひ一緒にトレーニング（マッサージ）してあげてください。