

## 千葉先生のコラム（スポーツと扁平足）



子供の足を見たことありますか？サッカーをしている子供に扁平足が多いようです。良く見ると、自分の足の形と同じ場合があります。「仕方ない。おじいさんと一緒。遺伝子だから」と言って放っておいてはいけません。日本でスポーツが発展しない理由はそこにあります。

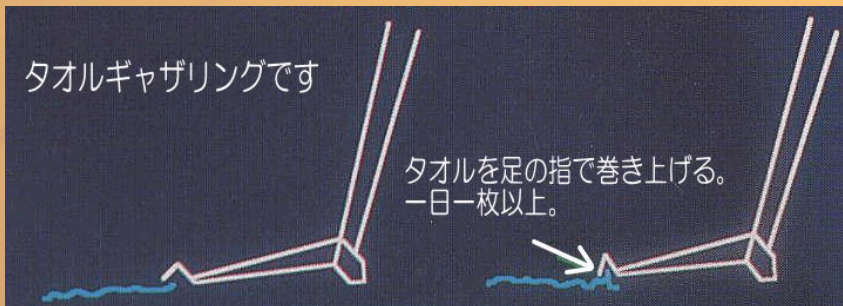
より良いコンディションにして、日本にもっと金メダルを！

扁平足では疲れやすく、また足や脛の痛み・疲労骨折が生じやすいため、ベストを出せずに悩んでいる人が多いようです。足が疲れるからと言って、よく土踏まずにシップを貼っている奥様がいます。その約70%が扁平足です。その扁平足も治ることがあります。

ブラジルの子供は、素足でサッカーをしているので足の指が強く、扁平足が少ないようです。そうです、足の指を鍛えるのです。お母さんと一緒に、爪先立ちを朝と夕方15～20回ずつ子供にやらせてください。5歳くらいまでなら比較的早く土踏まずが出来てきます。もし、中学生以上だったら、爪先立ちを毎日50回やれば約6ヶ月で出来てきます。他に、タオルギャザリングも良い方法です。根気良くやってください。いくらやっても土踏まずが出来ない人も、いつしか疲れなくなっていくようになってきます。

中には安易な方法を希望する方がいらっしやいます。そこで、努力が嫌いな方に奥の手を教えましょう。扁平足の方はクッションが悪い。そうです、良い靴を履くのです。ショックアブソーバーの効いた、靴やインソール（中敷）を使用することが有効で、でも、トレーニングはわすれないでください。

タオルギャザリングです



どうして日本人は、仕事に関しては遠回りしながら努力するのに、スポーツに関しては安易に栄光の道を歩もうとするのでしょうか。

千葉 昌宏