

身体を支える
「要」！

6、足関節を動かす

「しっかり動かしましょう！」

動きの源「足関節」！

足関節は、身体全体の体重を受け止め、支えながらバランスを保ち、身体を動かす時には他の関節と協力しながらバネのように重さを吸収し力を伝えるなど、ありとあらゆる動きに対応する関節です。

足関節には「曲がる」「伸ばす」という単純な動きだけではなく「回す」「捻る」などそれらの動きに順応できるように日頃から様々な刺激を与えることが大切です。

足関節の働き

足関節はいろいろな動きを行いますが、関節を動かすだけではなく大きな力を伝えるために、関節をロックさせることもあります。例えば、連続でジャンプするような「縄跳び」では、ある程度関節を固めて、一本の棒のようにして力を伝える働きも行います。このように多種多様な動きを行う足関節は、左右の関節が同じ動作を行い大きな力を産み出し、爆発的な力を出したり、正反対に動いて協力することで前に進む推進力を高めたりするなど、我々が普段何の気なしに行っている動作に順応しています。日常生活においてあらゆる動作に安定したスムーズな動きを行い、活力ある生活を送るための重要な関節です。

動かしてみよう！

① 足関節の「曲げ・伸ばし」

膝を曲げて動くところまでしっかり動かしましょう。

② つま先付け・踵付け

つま先をつけるときは踵を広げる。踵をつけるときにはつま先を広げる。

③ 動かしましょう！

膝を曲げて、足関節を意識しながらいろんな方向に動かしましょう。

④ つま先立ち⇔踵立ち（立位）

つま先立ちの時は「ふくらはぎ」を意識する。踵立ちの時は「すねの前」を意識します。転倒しないように何かにつかまりながら行いましょう。

⑤ 左右交互 つま先立ち⇔踵立ち（立位）

歩く動作を意識しながら行いましょう。転倒しないように何かにつかまりながら行いましょう。

指導上のポイント

- ・無理しない！ ゆっくり行わせましょう！
- ・使っている筋肉を意識させること！
- ・転倒しないように何かにつかまりながら行わせましょう！

①足関節 曲げ・伸ばし

動くところまで
しっかり動かしましょう！



膝を曲げて行います！

②つま先付け・踵付け



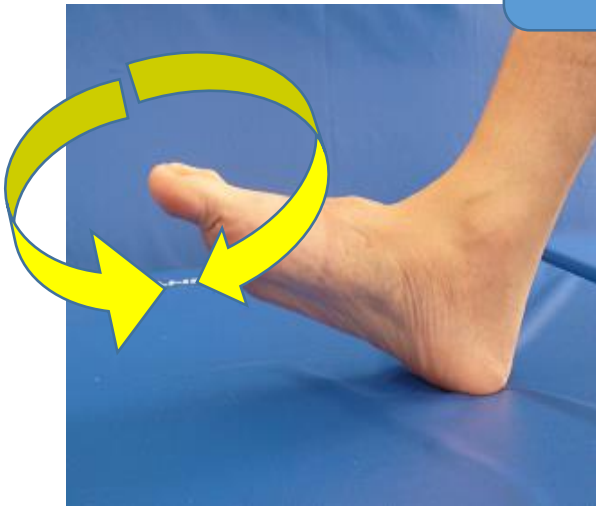
「かかと」を開きます！



「つま先」を開きます！

③動かしましょう！

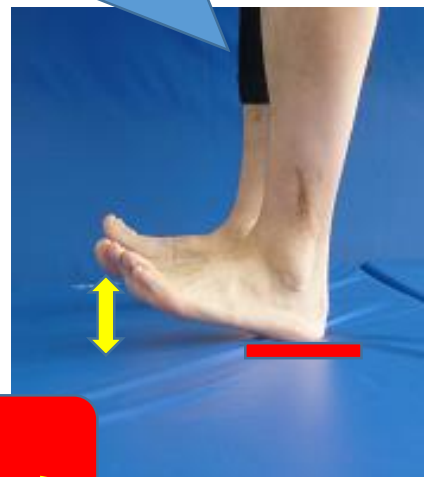
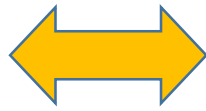
おおげさに
色々な方向に動かしましょう！



④つま先立ち ⇔ 踵立ち (立位)



「ふくらはぎ」を
意識しましょう！



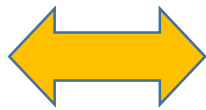
「すねの前」を
意識しましょう！

**転倒しないよう
つかまり行いましょう！**

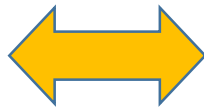
⑤左右交互 つま先立ち⇔踵立ち (立位)



「歩く動作」を
意識しましょう！



**転倒しないよう
つかまり行いましょう！**



ポイント！

- 無理しない！ゆっくり！行いましょう。
- 使っている筋肉を意識して行うこと。
- 転倒しないように何かに「**つかまり**」ながら行いましょう！