

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介してきました。「はっらっライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「四股踏み（しこふみ）トレーニングで足腰元気！」をテーマに話題を提供します。



理学療法士
福嶋 篤
●特定非営利活動法人HPT訪問看護
ステーション ポットところに勤務
●認定理学療法士（介護予防）
●主に訪問リハビリテーションや
地域の介護予防に関する活動に
従事している

■四股踏みの歴史

相撲取りが四股を踏み動作はみなさんもよくご存じだと思います。相撲は元々、豊作祈願の信仰から起こったとされており、相撲取りは締縄（しめなわ）を巻いて四股を踏みます。四股を踏むというのは、

地力を高める呪術だそうですね。ドシンドシんと土を踏むので、地面の力が震動して、よく作物が育つということのようです。相撲には「村相撲をとって勝ったほうが豊作だ」と、いったように占いの要素もあったようです。

■四股踏みの効果

相撲取りのように正しく迫力のある四股を踏むことは、非常に鍛錬された強い肉体が必要で、しかし、相撲取りのように四股踏みができなくても動作の一部を取り入れることで、足腰を鍛えるトレーニングになります。今回紹介する「四股踏

■四股踏みトレーニング～また開き

最初に基本の姿勢を紹介しましょう。まずは広めに足を開いて、両膝に手をついた状態で腰をおとします（図1）。このときに腰をおとしすぎないように気をつけましょう。また、膝

みトレーニングを行うことは股関節まわりの筋肉のストレッチングや足腰の筋力トレーニング、バランストレーニングといった効果があります。そのため、四股踏みトレーニングによって股関節周囲の柔軟性がアップしたり、足腰の筋力がついてバランスが良くなること

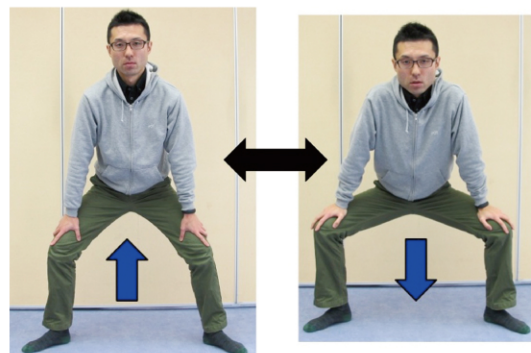
が期待できます。最後はいよいよ四股踏みの動作です。図1の姿勢から、片足にゆつくりと体重をかけて重心を移動させます。足の裏に体重がしっかりと乗ったら、もう片方の膝を持ち上げます。このときにお尻も一緒に持ち上げるように意識しましょう（図4）。そして持ち上げた膝をゆつくりとおろして足をつきます。これを片足ずつゆつくりと5回ほどくり返すことで、

■四股踏みトレーニング～腰おとし

次は図1の姿勢から、さらにゆつくりと腰をおとします。そして、おとした腰をゆつくりと元の位置に戻します（図3）。この動作を10回ほどくり返します。この腰おとしの動作を

すると、筋肉が伸びた状態でゆつくりと10秒ほど数えましょう。これを5〜6回

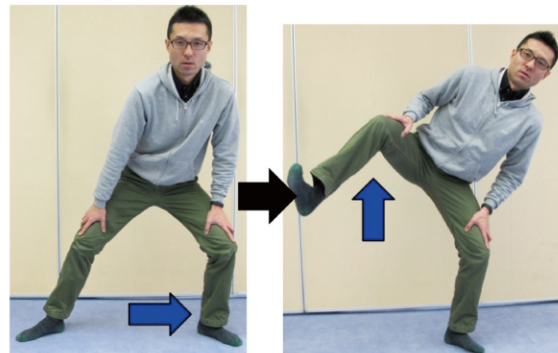
くり返すことで、股関節まわりの筋肉のストレッチングとなります。



（図3）：ゆつくりと腰をおとし、腰をあげる

■四股踏みトレーニング～四股踏み

しては、足をおろしたときに腰を下げすぎないようにすること、膝を持ち上げるとき以外は腰の高さは一定にすることの2つがポイントです。



（図4）：四股踏み動作

の皿つま先は常に同じ方向を向くようにしてください。図1の姿勢から両手で膝を外側に押してまたを開きます（図2）。すると、太ももの内側の筋肉が伸びる感じが

となります。注意点と



（図1）：四股踏みトレーニングの基本姿勢



（図2）：両手で膝を外側へと押す

いかがでしたでしょうか。「はっらっライフ」は今回で最終回となります。2年間にわたりご愛読ありがとうございました。みなさまの今後のご健康とご活躍を祈っています。
*今回紹介した四股踏み運動は、転倒しないように注意して行ってください。また、膝や股関節の痛みや違和感が生じることがあれば、専門家に運動方法の確認を行うようにしましょう。