

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.28

～今号のテーマ～

★膝がつま先より出るスクワットは膝を痛める？

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

Amazonギフト券 1,000円が
その場で当たる!

amazon.co.jp
ギフト券

応募方法

- このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp

QRはこちら

- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※ support@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。
※ 迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※ 本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jp は、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazon ギフト券額目については <http://amazon.co.jp/giftcard/> をご確認ください。
Amazon、Jawari.jp、Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
個人情報保護株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院

★臨時休診、営業日のお知らせ

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

東上療術院

0721-98-6009

<https://www.toujoumethod.com/>



★膝がつま先より出るスクワットは

膝を痛める？★

昔から「スクワットは膝が足のつま先から出ないように。膝を痛めるから」と言われてきました。しかし、これには確たる根拠がなく、出ても問題ないという考えが出始めています。

僕もいろいろ調べて実践し、膝が出ても何も問題ないという事、出る方が自然だという事が分かりました。

まず「膝が出ると痛める」という考えは1972年のマサチューセッツ大学発表の論文からきているようです。ただ、被験者が3人とあまりに少なく、信頼性は低いのですが、権威ある大学が発表した事で世の中に浸透したのではないかと思います。

その後、これを否定する論文も出されているのですが、昔の常識にとらわれたまま、「膝は出てはいけない」という指導をいまだにされている方がいらっしゃいます…。

そんな中、僕が「膝が出ても良い」と考えるに至った検証方法がこちらです。

右の画像のように少し高い所に立ちます。

前に飛び降りてみます。

着地が下の画像です。

衝撃を吸収するために膝はつま先より出ています。

人間の防衛本能として、この程度の膝の突出は自然な形と言えます。

逆に膝が出ないように着地してみてください。

すごい衝撃が膝に伝わります。飛び降りる時に恐怖さえ感じます。

※膝に不安を持つ方は絶対に真似しないで下さい。膝を出さない着地は危険です。



この検証から「スクワットでも膝はつま先より出ても問題ない、むしろ多少出るのが自然な形」と考えました。

そして膝の突出よりも、最も膝を痛めるスクワットがこちらのガニ股スクワット。



こういう方多いです。スタート時からガニ股になっています。

膝とつま先の向きがずれています。

これだと膝に捻りの力がかかり、半月板や靭帯を痛める事になるでしょう。

膝とつま先は真っ直ぐ、膝の屈曲ばかりを意識せず、股関節もしっかり屈曲させて腰を降ろしていく、これがスタンダードなスクワットだと思います。



右の画像でも膝は出ています。

僕はこのやり方で10年以上続けてい

ますが、膝が痛くなった事はありません。また、1年前からシシースクワット(膝を突き出しながらお尻をかかとに近づけていく)を取り入れています、何の傷害もありません。

それから、膝をつま先より出さないスクワットを行うと、かかと重心になりやすいです。かかと重心だと瞬発力は伸びません。

手の振り、カラダの反動を使って、垂直ジャンプをかかと重心、つま先重心で行ってみて下さい。どっちが高く飛べますか？

つま先重心ですよ。多くのスポーツで瞬発力は必要ですし、加齢と共に衰えていく能力の一つです。スポーツのパフォーマンスを高めるために、老化にあらがうためにもつま先重心(母指球)で膝は出ても OK のスクワットをお勧めします！

ちなみにかかと重心は重量物を持ち上げる(タンスを持つ等)、引っ張る時(綱引き等)に必要です。日常ではあまり使わない動作です。膝を出さないかかと重心でスクワットしても、あまり意味がないのでは・・・と思います。

★臨時休診、営業日のお知らせ★

下記の期間、東京でのトレーニング講習会のため休診となります。

11月25日(金)午後 ~ 28日(月)午前

この期間、電話対応もできません。勝手ではございますが、ご承知おき下さい。
※なお、23日(水)は祝日ですが、代わりに営業致します。(PM9:00まで)

年末は12月29日(木)まで、年始は5日(木)からの予定です。

また毎年の事ですが、消防団員ですので、年末の夜警期間(12月26日~30日)は営業できない時間帯がございます。

年始も消防出初式(1月初旬の土曜日午前)のため、営業できない時間帯がございます。詳細は当院HPブログ、又はTELでお問合せ下さい。

☆体幹バランストレーニングのイベントで指導してきました☆

10月23日(日)に東大阪、花園ラグビー場で行われた体幹バランストレーニングの体験イベントで講師の一人として指導してきました。



体幹バランストレの第一人者である我らが代表、木場先生を招いて、子供から大人まで幅広い世代の方に体験して頂く事ができました。楽しかった、地味にしんどかった(笑)と好評でした。

当院でも個々に合わせたパーソナルトレ、少人数各クラス(ジュニア、一般男女、シニア)を行っていますので、お気軽にお問合せ下さい。