

## 足裏に起こる主な症状

### 巻き爪

爪の両端が強く内側に巻き込んでいる状態

### 外反母趾

足の親指が変形し小指側に曲がり「くの字」になってしまう

### 魚の目・タコ

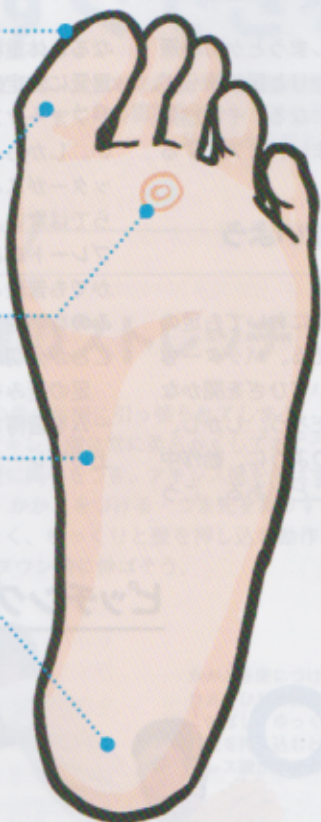
足裏の皮膚の一部が慢性的な刺激を受け角質層が厚くなる

### 扁平足

土踏まずが通常より1cm以上下がっている状態

### かかと痛

坐骨神経痛や、踵骨骨端炎が原因で痛みを起こす場合がある



スポーツをするときだけではなく、日常生活に支障をきたしてしまう恐れがあるので注意が必要だ。

## 正しい関節ポジションにすることがベスト

舟状骨とは足の内側にある骨で、足の縦アーチの一部を構成し、アーチのほぼ頂点に位置する。実際に指で触ってもいまいちわからないだろう。この骨が下がっている人が多く、加重時にこの骨が1cm以上下がっている状態を扁平と呼ぶ。

扁平は身体のバランスを崩しやすく、疲れの原因にもなり負担が大きい。足は横倒れしやすく、特に内側に倒れてしまうケースがほとんどだ。

そして舟状骨の後方にあるのが距骨という骨で、その骨を支えているのが載距突起という部位だ。この部位が安定すると足の関節ポジションが整いやすく、本来の足の機能を維持しやすくなる。

## スパイクO×診断



### 真っすぐ履けていればOK

スパイクのペロ部分が真っすぐに向いている球児は足が歪んでいない。ただ、写真のように履けている人はごくわずか。ほとんどの場合、なんらかの歪みがある。

### ペロが外側を向いたら要注意

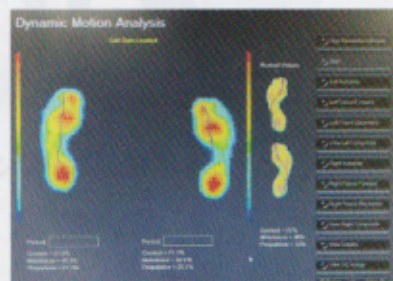
ペロ部分が外側を向いてしまっているのは足が歪んでいる証拠。歪んでいるとプレーに悪影響を与えてしまうので今すぐ足元を見直そう。

## 足のケアはこまめにやるのが大切

足首の後ろ側(かかとの上)にあるアキレス腱も重要な箇所だ。アキレス腱は身体の中でもっとも太く強い腱であるが、走る、跳ぶ、回転するなど、あらゆる動きで必要となる。もちろん野球でも、地面を強く踏み込んだり、大きく蹴り出す動きというのは打つ、投げる、走るといった全てのプレーに必要な。アキレス腱が硬いと、かかとの骨が外側に引っ張られやすくなり、足の歪みを助長する恐れがある。またアキレス腱と足裏の足底筋膜はお互いに影響しあっているのでアキレス腱を柔軟にしておく足裏のトラブルを減らすことにもつながるため、こまめにストレッチをしよう。

目から一番遠い箇所であり、見落としがちな足。普段から自分の足を見たり、触ったりすることがケアへの第一歩となるので意識を高めよう。

## Column



## 足の形は十人十色

足の形や歩いたときに足のどの部分に体重が乗っているのかがわかる精密機械。重心移動の軌跡と足圧がどこにかかっているのかがわかる。赤くなっている部分は強い加重がかかっていることを示している。