

トレジム新聞

2026年
7月号

休館日 7/27 (月)

バランス能力の正体

バランス能力は『感覚×神経×筋力』の3つの要素が連携し、姿勢を維持、回復する総合的な能力です。静止時（静的バランス）と動作中（動的バランス）の両方で働き、転倒予防やスポーツパフォーマンス向上に不可欠です。加齢とともに筋力要素の重要性が増します。

姿勢の保持は、視覚からの情報や足裏からの圧覚情報、三半規管からの情報を基に中枢神経で処理され、出された司令を骨格筋が実行することでなされます。

バランスに必要な3つの感覚



バランスをとるには3つの要素が関連していますが、今回はそのなかでも体性感覚要素に含まれる『足裏』に注目してみましょう。

日本人に多い足趾障害

外反母趾と内反小趾

外反母趾とは



足の親指（母趾）が小指側へ「くの字」に曲がり、つけ根の関節が外側に飛び出して痛みや腫れを伴う疾患です。

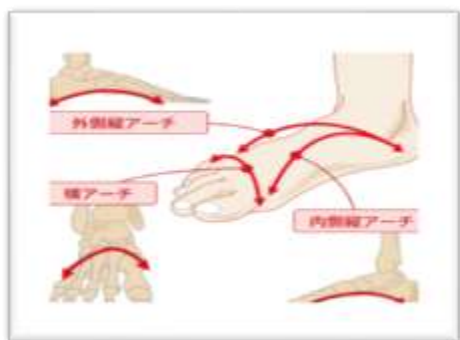
足裏の筋力が弱まることにより足裏のアーチが崩れ、親指の付け根に過度な負担がかかることが根本的な原因です。

内反小趾とは



足の小指が親指の方向（内側）へ「くの字」に曲がってしまう変形のことです。

足裏の筋力が弱まることにより、足の指の付け根を結ぶ「横アーチ」が崩れ、足の幅が広がることが原因です。



足指トレーニング

～カーフレイズ～

～タオルギャザー～



外反母趾、内反小趾どちらも共通することは崩れたアーチを鍛える事です。足指をつまく使えるようにトレーニングが必要です。足の指で地面を掴む感覚を養いバランス力の向上へと繋げていきましょう！