

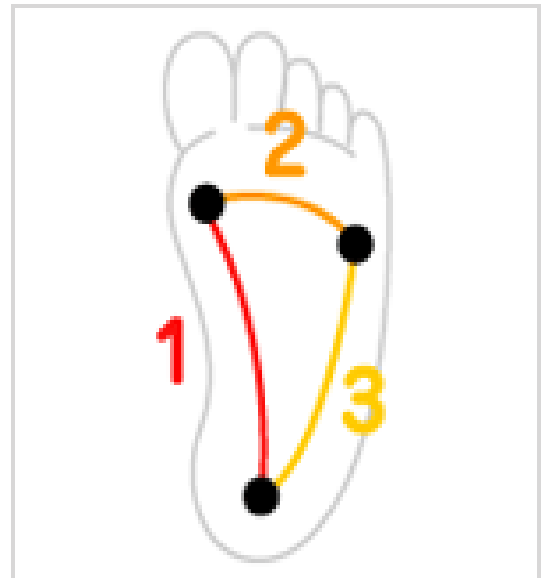
【概要】

- ◆ 足の裏は、体を支えるための、唯一の床との接点（接面）です。
- ◆ この接点（接面）が安定していないと、バランスよく立てません。
- ◆ しっかり立てていないと、後続の運動が（思考力も含めて）コントロール出来ません。
- ◆ 当たり前の事のように、正しく理解している人は多くないようです。
- ◆ このページでは、足の裏のメカニズムからひも解いて、ダンスを踊るうえでの重要なポイントを解説します。

〈図 01〉 3つのアーチ

足の裏には、**3つのアーチ**があり、それは**筋肉**です。

- ① 歩行の際は、ヒールから着地します。
- ② ヒールから着地した後「**3. 外側の縦アーチ**」を使い体重は小指の付け根まで移動します。
- ③ そして、次に小指の付け根まで達した体重が「**2. 横アーチ**」を伝わって親指の付け根まで移動して
- ④ 最後は親指で蹴り出して体が前に進みます。この蹴り出しの際に「**1. 内側の縦アーチ**」土踏まずが使われます。



- ◆ この一連の流れが理想的な体重移動です。
「ローリング法」とも呼ばれ正しい歩行の基本となります。
- ◆ 直立時、3つのアーチは足の裏で弓のようにピンと張っていて、体全体を支えています。
- ◆ そして、体重移動をする時に、3つのアーチがバネのような役割を果たし、弾むような感覚を伴いスムーズな移動を可能にします。

参考までに、3つのアーチの動きは、最新技術のロボットでも絶対真似をすることの出来ない、非常に複雑で繊細な動きだそうです。

【3つのアーチ 詳細】

〈図 01〉 3つのアーチ

〈第1のアーチ〉は土踏まずです。

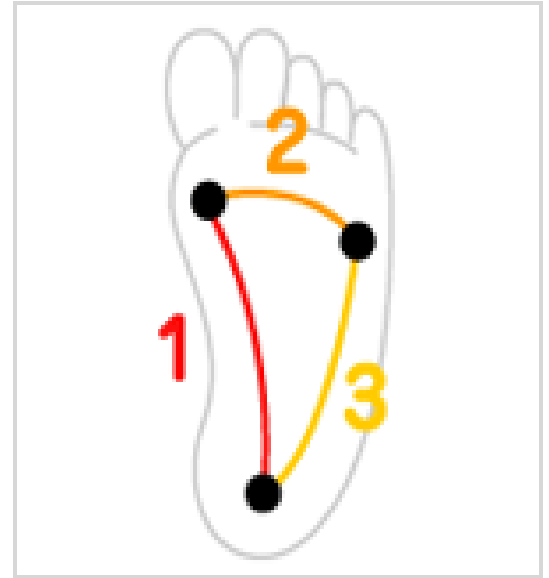
ローリング法の最終動作である、「蹴り出し」を行います。

また、「上下方向の衝撃を吸収する」役割もします。

体重50kgの人は、歩く時に約70kg、階段を降りる時はその3倍の重力が片足にかかります。

それが吸収できなかった時、その衝撃はひざにきます。

やがてひざは痛みを和らげる為に、おかしい姿勢になり腰に負担がかかります。



※ ちなみに、土踏まずが形成されていない足を、一般に扁平足といいます。

扁平足の人はベタ足で、衝撃を吸収するクッションがないので、将来的に膝が痛くなります。

ベタ足の人は、ふくらはぎを常に緊張させているので、少し押圧しただけでも痛み、こむら返りを起こしやすくなります。

また、ふくらはぎの筋肉を伸ばす事が少ない為に、静脈を心臓に送り戻す力が弱くなり、冷え性になります。

第1のアーチ（土踏まず）ができると、

「蹴り出し力」が強くなり、「上下方向の衝撃の吸収」も円滑に出来るようになります。

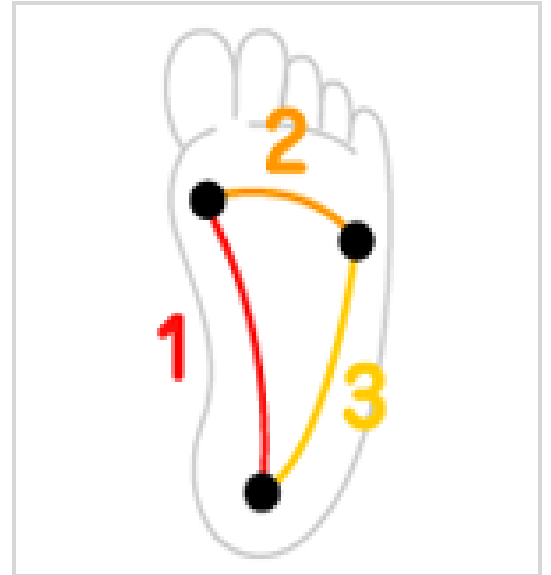
また、足が温かくなり冷え性も改善します。

〈第2のアーチ〉は、
指の下あたり にあり、前後の揺れに対応しています。

前につんのめりそうになった時、
このアーチで「ふんばり」ます。

前進する為のバネの役割「蹴り出し」も行います。

第2のアーチが弱くなると、ふくらはぎの筋肉が衰えて、
ヒールを持ち上げられなくなり、足指だけを使って蹴り出す為、指の下にタコができます。



足指の付け根あたりにタコが出来たり、固くなっている人はかかとに力が入る、「かかと重心」になりやすいので要注意！

かかと重心の人は

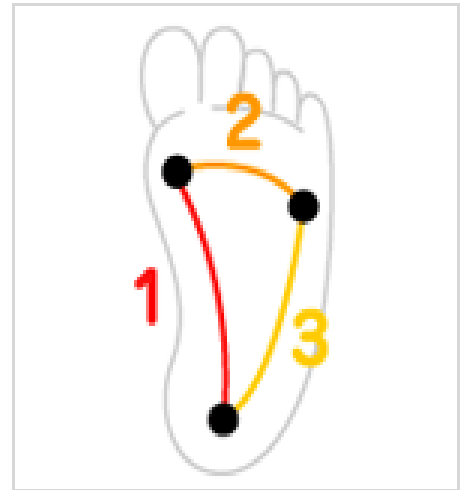
腰を引いて「くの字」になってバランスをとる為、体型は首が上がり猫背になり、口が開きます。
免疫力が下がるスタイルです。

第2のアーチができると、「前後のふんばり力」と「蹴り出し力」が強くなり、猫背が解消され、口も開かなくなります。

〈第3のアーチ〉は、
外側の縦アーチと呼ばれ、横揺れに対応します。

このアーチが弱くなると、電車のつり革に捕まらないと倒れそうになります。

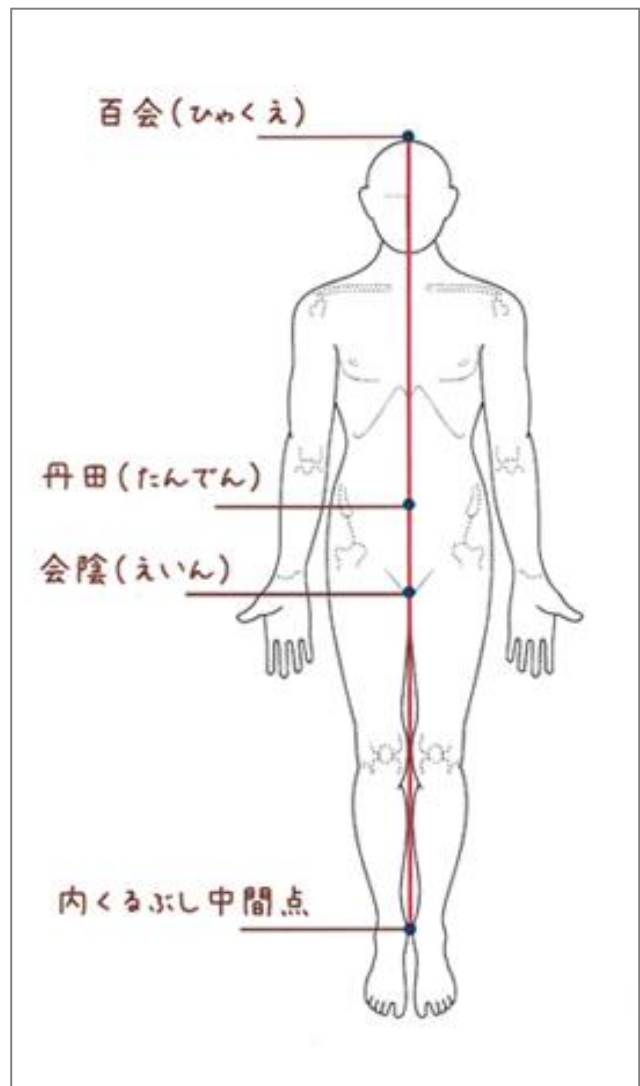
老齡はこのアーチを極端に弱くするので、外側で踏ん張るようになり、「O脚の原因」になります。



〈コラム〉

～ 真っ直ぐに立つとは ～

頭頂部にある百会(ひゃくえ)と言う場所から
へそ下10cm くらいのポイント・丹田を通過し、
股下の会陰と言う場所を突き抜けて、
両足の内くるぶしを結ぶ中間点に体重がおちれば
それが理想の重心位置になります。
(両足バランスの場合)



足の裏のメカニズム〈3つのアーチ〉について、理解出来たでしょうか。

ここからは、実際にダンスを踊るうえで必要な知識と技術について解説します。

◆ ダンスは足のインサイドで踊る？

よく耳にする言葉です。
果たして正しいのでしょうか。

答えは×です。

〈解説〉

足のインサイドを使うという事は、おもに〈第1のアーチ〉を、補助として〈第2のアーチ〉を使うということになりますが、

優れたダンスを踊るには〈第3のアーチ 外側の縦アーチ〉も使って踊ります。

◆ シューズの内部で足指を委縮させてはいけない？

これもよく耳にする言葉です。
果たして正しいのでしょうか。

答えは×です。

〈解説〉

足指を委縮させてはいけないという事はなく、

正しくはフィガーに応じて、足指を自在に**伸縮**させながら踊ります。

◆ 体重は常に、左右どちらかの、片足に乗っていないといけない？

果たして正しいのでしょうか。

答えは×です。

〈解説〉

体重の移動をスムーズに行うには、中間バランスを経由しなければなりません。決して片足から片足へ飛び乗ってはいけません。

中間バランス状態にある時は、両足双方の〈3つのアーチ〉が正しく機能・連動するように心がけます。

〈コラム〉

～ 足の裏の感度を高める ～

足の裏の感度を高めるには、**片足**にしっかり立ちます。

この時、ぐらつくようであれば、何かに掴まっても構いません。

① 体重の乗っている方の足の裏に、最高に意識を集中させます。

② 体重を前後左右に移動させてみる。

場合によっては、かかとを持ち上げたり、つま先を持ち上げたりしてみる。

この時、足の裏のさまざまな部分を、**重心点**が移動してして行くのを体感してください。

③ 上記の動作を行った時、3つのアーチの内どのアーチが使われているかをしっかりと認識しましょう。