

「足半」(あしなか) は足の機能を発揮する最高のアイテム
 ～ 楽に立つ、歩く、走るための足の使い方 ～

香川マスターズ陸上競技連盟・副会長 村上 充
 医学博士 スポーツドクター 板東 浩

はじめに

筆者らは、マスターズ陸上競技の選手から一般の健康志向を持った方々に至るまで幅広い年齢層を対象にして、競技力の向上や日常生活での健康維持に必要な運動や栄養、生活習慣について講習会や書籍を通じて情報を発信している。

講習会等を通じて認識したことは、多くのスポーツ愛好者がアキレス腱炎や足底筋膜炎、外反母趾等の足に関わるトラブルを抱えているということである。筆者も例外ではなく、学生時代から永くアキレス腱炎で苦しんだことがあり、その解決方法を模索していた。

その後、アキレス腱炎は解決したが、その解決のヒントとなったのは、宮本武蔵の五輪の書「水の巻」にある足遣いであった。また、当時の武士が履いていた「足半」(あしなか) に関して興味を抱き調べ自分で作り、その「立つ、歩く、走る」に関する機能を確かめた。

本稿では、合理的な足遣いを考察するとともに「足半」を履いて得られる効果を明らかにし、スポーツ障害予防やパフォーマンスを上げる身体遣いや歩行困難な方のリハビリや生活改善につながる示唆を得ようとするものである。

1. 宮本武蔵のいう「足遣い」は、踵で地面を押し進む

五輪書の「水の巻」には、足の運び方について次のように書かれている。

「足のはこびやうの事、つまさきを少しうけて、きびすをつよく踏むべし」

要約すれば、「足を運ぶ方法は、爪先を少し浮かすようにして踵で強く踏むようにしなければならない」

ということである。

この踵推進の原理は、脛骨下(ウナ)に体重をかけ爪先に力を込めず接地することで、踵を支点とした前回転のモーメントが生じ重心の前方への推進力を得ることである。(図1) この足遣いでは、重心の移動に無理な力を必要としないので、現在一般的に認識されている「母指球キック」の走法と異なり、身体に優しく故障の起こりにくい動きと考えられる。

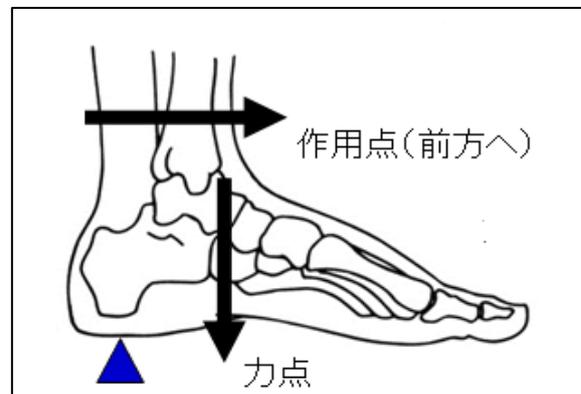


図1 脛骨下に重心を乗せると踵で進む

2. 注目したい日本の伝統的な履物

武蔵のいう、踵で地面を押し進むという足遣いは、日本古来の伝統的な履物である「足半」や「ぞうり」が持っている機能と深い関係があると考えた。

①西郷さんは「足半」を履いていた

現在、母指球に力を込めキックする足遣いが広く認識されている。その原因は、明治以降西洋から入ってきた靴の使用が一般的になり軍隊で西洋式の歩き方が採用されたためと考えられる。



写真1 上野公園の西郷隆盛像は「足半」を履いている

しかし、興味深いことに東京の上野公園にある西郷隆盛像は、「足半」を履いており、明治の初期にはまだ使われていたことが分かる。(写真1)

②「足半」は武士の戦場での必需品であった

鎌倉時代から戦場で履かれていたのが「足半」であった。「足半」は戦場で動き易く、かつ、長距離を速く移動するための歩きや走りを補助する効果的なアイテムだったと考えられる。(写真2・3)



写真2 「足半」(採集地 広島・安佐・飯室)



写真3 武士は戦場で足半を履いていた
『春日権現験記絵』より(鎌倉時代)

③飛脚は「わらじ」を履いて走った

写真4は、江戸時代の飛脚の走る様子が描かれた浮世絵である。当時の飛脚が履いていたのは「わらじ」であることが分かる。

1日に何十里も走った飛脚もおおり、「わらじ」が長距離を速く走り続けるために適した履物であったことが推測される。



写真4 葛飾北斎「富士百撰」暁の不二 1833

3 「足半」と「わらじ」の共通点は、指がはみ出る構造になっていること

2つの履物の形状に違いがあるが、重要な共通点がある。それは、鼻緒が先端の際についているため指がはみ出す構造になっていることである。

そのため、親指と人差し指の2指で鼻緒を挟んで、親指以外の4指は縁からはみ出し、その指は第2関節から屈曲して縁に添えるようにして履く。(写真5)

2つの履物はどちらも指がはみ出る構造であることが、履物としての特別な機能となっていると考えた。



写真5 右「足半」左「わらじ」
(福山市松永はきも資料館)

4. 足半を作って履いてみる

「足半」の踵の部分が無い特徴に強く興味を持ったことと「わらじ」は構造的に複雑であり作りにくいことから、「足半」を自分で作って実際に履いてみることにした。

①自作の足半を荷造り用ロープで作る

本来の足半の材料は藁ひもで作った物が多いが、今回、足半の材料として選んだのは、藁ひもと太さがほぼ同じで、耐久性や入手の容易さから、ポリプロピレン製の直径6mmの荷造り用ロープを選んだ。(写真6)

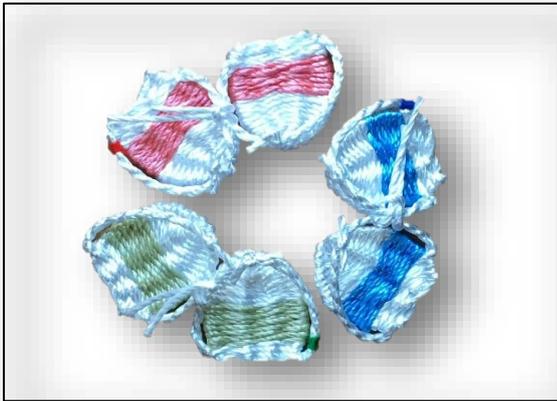


写真6 自作の「足半」

②「足半」を履いてみる

まず一番に、指が浮き指に力を入れず添えているだけなのに足の裏にピタッとしたと安定感を感じた。加えて、今まで意識したことが無かった現象として踵にしっかり荷重していることや背骨がスーと通った気持ち良さを感じた。「足半」履いてみて、とても不思議な感覚を覚えた。



写真7 足半を履いてみる

5. 「足半」は素晴らしい

立つ、歩く、走るという基本動作に視点を置き「足半」の素晴らしい機能について考察を進めた。

①スッと楽な姿勢で立つことができる

「足半」を履いて立てると、自然に母指球（ウマ）と小指球（ソマ）及び踵の3点で支えること

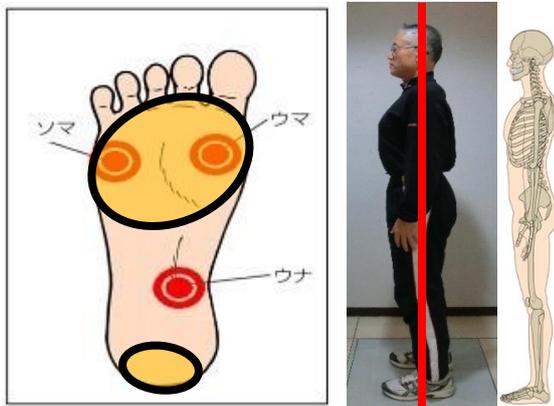


図2 ウナに重心が乗ると骨格で立てる

になる。

この3点を意識して立つと、脛骨の下（ウナ）に重心が乗り、無駄な力を入れることなく骨格で立つことができる。感覚的にもすっきりした気分になるのは不思議である。（図2）

②足のアーチが機能して、バランスがよくなり故障しない

前述のウマ・ソマ・踵で作る「足の三角」は、まさに足が持っている3つのアーチと重なる。「足の三角」にきちんと荷重することで、3つのアーチの機能が発揮されるためバランスが良くなり故障も減少することが期待できる。（図3）

さらに、「足半」を履くことで、写真7で見られる様に足の第2指から第5指が第2関節で屈曲するポジションとなるので、構造的に強いアーチができる。この指を軽くにぎるようなポジションにより足関節に背屈が起り適度に固定されるため、足がまとまり脚動作にブレがなくなり軽くなる。

このように足の4指が柔らかく屈曲し指先の腹がソフトなタッチで地面に接している状態がベストと感じている。私が考える理想の足は、東大寺の仁王像の足である。（写真8）

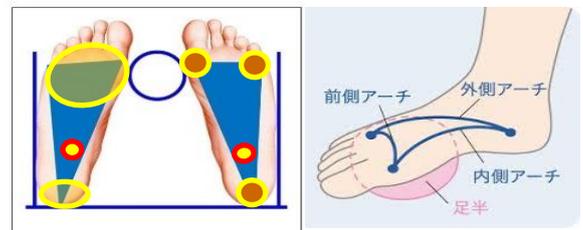


図3 3点で支えるから3つのアーチが機能



写真8 東大寺「仁王像」(運慶・快慶作)

③歩いたり走ったりするとき、気持ち良く楽に進むことができる

「足半」を履いて歩いたり走ったりすると、2つの理由で気持ち良く楽に進むことができる。

一つは、足の指を屈曲させているので足関節からの長さが短くなり、地面を押すために必要な力が少なくブレーキとなるモーメントが小さくなるので楽に進める。(図4) また、足の指を伸ばした状態や地面をつかむ指遣いでは感じられないキック後の「抜け」(速やかな脱力)を感じることができる。

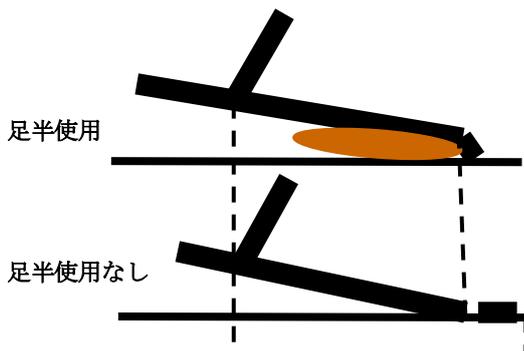


図4 足半を履くとブレーキとなるモーメントが小さくなる

二つ目は、脛骨下の「ウナ」に荷重することで、足関節に無理な力が掛からないため、接地中に足関節や膝関節が自然に屈曲するので、接地中の重心移動がスムーズになる。感覚的には、動く歩道を歩いているような気持ち良さを感じることができる。

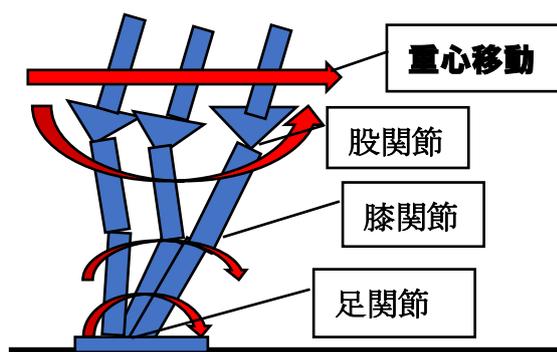


図5 足半を履くと足関節や膝関節が自由になるので接地時の重心移動がスムーズになる

6 「足半」の可能性は大きい

筆者は「足半」を300足以上作り、マスターズ会員や講習会の参加者にお渡ししている。身近な練習仲間からいろいろな感想が寄せられており、「足半」が大きな可能性を持っていることに気づかされた。

①日常生活の中で部屋履きとして使用すると、バランスが取れた無理の無い姿勢になるので、立ち振る舞いが楽にできる。自然に正しい姿勢になっているので、肩こりや腰痛の予防になる。

②階段を登る時に踵を使ってプッシュできるので重心移動を使って楽に登れる。

③歩行時には、踵から爪先(MP関節)に自然に荷重点が移動するので、無駄な力を使わずに楽に歩ける。

④ジョギングやスプリントを行う場合にも、靴の中で「足半」を履いている感覚で足を使うことで、強度と機能を持った足を作ることができ、怪我の防止やスムーズな走りにつながる。

⑤多くの人が抱える外販母子や足底筋膜炎などの足の問題は足をバランス良く使うことで軽減される。

⑥リハビリテーションの現場においても、無理なく使用できその効果が期待されるので、今後の可能性を感じる。

これからの課題

残念なことに「足半」は、踵を上げて使用することで足を引き締める効果があると宣伝し販売しているのを見る。「足半」の正しい使い方やその効用について、まだまだ理解が広まっていない現状である。機会あるごとにしっかり伝えていきたい。

そのためにも今後は、「足半」を使用した効果に関する明確なエビデンスを集めて行くことが重要である。将来的には関係する専門の機関や大学等の協力を得て進めていければと考えている。

今回、ささやかな実践と私見を発表できたことが、第一歩と考えている。もっと深く身体について知り試し感じる実践を重ねて行きたいと考えている。

<著者関連 HP>

村上 充 090-2899-5795

sprinter_murakami@yahoo.co.jp

FAX : 087-841-5951

761-0104 香川県高松市高松町1861-12

板東 浩 090-3187-2485

pianomed@bronze.ocn.ne.jp

<http://www.pianomed-world.net/>

770-0943 徳島市中昭和町1丁目61