

仁王像の「足」、飛脚の「草鞋」、武士の「足半」を参考にした「足」の使い方  
 ～足の三角\*と趾(足の指)を使えば無理なく楽に歩ける走れる～

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

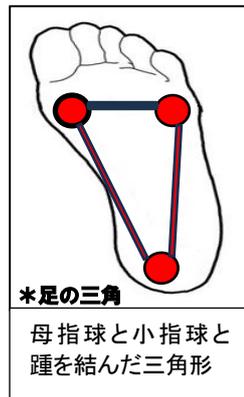
はじめに

筆者らは、マスターズ陸上競技選手を中心に、幅広い年齢層に対して、競技力の強化やQOLの維持向上に必要な運動や栄養、生活習慣について講習会や書籍で情報を発信している。

この夏、自家用車がパンクして走れなくなり困った。考えてみれば人にとってのタイヤは「足」。実際、自分自身が3年前から最近まで足首やアキレス腱の痛みで思うように走れなかったこともあり、足の重要性を改めて考えさせられた。幸いにも、足の痛みは足のケアと強化に心掛け、使い方に気を付けることで解消できた。

このような経験から陸上競技の指導でも、「足」の大切さと正しい使い方を繰り返し伝えている。

本稿は、先人たちに見る足や足遣いを参考にし、「足の三角\*」と「趾」の使い方や足のケアについて実際に指導し効果を上げている取り組みについてお伝えする。



でもきれいに見える。力感も少なく足の三角でバランスよく地面を踏んで、脛骨をしっかりと支えている。足のアーチは低い、よく鍛錬されたスポーツ選手に見られる形状と同じと思われる。

さらに注目すべきは趾が力まず軽く曲げられ腹をきちんと地面に着けている点である。その状態は爪先まで足の機能を使っているように見える。

(考察)

① 仁王像の安定感は「足の三角」で立つから

足の3点(母指球・小指球・踵)にバランス良く荷重し脛骨下を踏んでいる。それは趾に無理な力みが見えないことから分かる。その結果、骨格構造で立つことかできているのでどっしり安定して見える。

② 趾を軽く曲げ腹を地面に着けていることの効果

趾を曲げると足のアーチ構造を強くし安定度を増す。さらに感度の良い趾の腹が地面と接することで、接地感覚が高まりバランスを取りやすくなる。

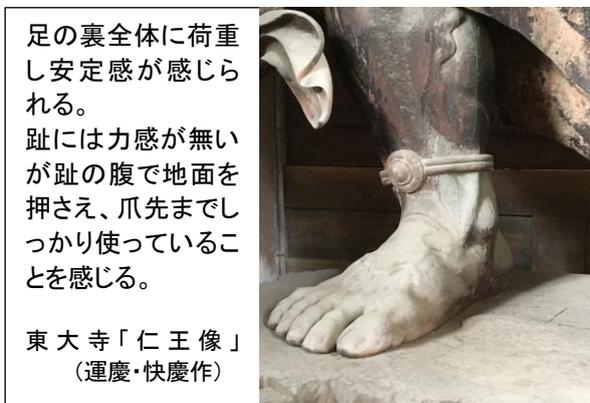
(2) 北斎が描いた飛脚の足から分かること



親趾を上げ、他の趾は草鞋の縁をつかむように屈曲させている。 葛飾北斎「富士百撰」暁の不二

1 仁王像、飛脚、戦場の武士の足元に注目する

(1) 仁王像の足



足の裏全体に荷重し安定感が感じられる。趾には力感が無いが趾の腹で地面を押さえ、爪先までしっかり使っていることを感じる。

東大寺「仁王像」(運慶・快慶作)

(視点) 足の安定感、趾(足の指)の腹を着けている

写真の足は重心を乗せた足である。足は自然でと

(視点) 親趾を上げて残り4趾は曲げている

飛脚の走る姿には、深い前傾と素晴らしい脱力が目につくが、その走を支える足には草鞋(わらじ)を履いていることに注目したい。

草鞋を履いた足は、親趾を少し上げ他の4趾は草鞋の縁に沿って曲げて指いて「足じゃんけんのチョコキ」

の形に見える。足首は固定して使っているので、足関節伸展によるキックで推進力を得る走りではない。現代人が到底真似できない脱力と深い前傾で生まれる連動と反射を使って倒れるエネルギー（重力落下）を効率良く推進力に変換していると考えられる。

**(考察)**

**○草鞋を履くことの効果**

飛脚の「草鞋」を履いた足の形状に注目すると以下のような効果が考えられる。

- ア) 親趾で踏ん張らないことと残りの4趾を曲げていることで接地時のブレーキが少なくなる。
- イ) 趾を握るように屈曲すると足首の背屈と固定が起こる。それにより足のアーチが強化され接地時が安定し重心移動がスムーズになる。
- ウ) 趾を屈曲すると連動して膝関節と股関節の屈曲動作が滑らかになり転がるような脚の運びが可能となる。

**(3) 武士が使った「足半」(あしなか)を履いてみた**

<p>武士は戦場で足半を履いていた。踵を地面に着けている。趾遣いは飛脚の草鞋と同様に見える。</p>	
<p>『春日権現験記絵』(鎌倉時代)</p>	

	
<p>自作の足半を履いてみる 親趾以外は屈曲し、MP関節下に乗る意識ができる</p>	
	

**(視点) 足半は機能的な履物だった**

武士が戦場で使用した履物であることから、機動性に富んでいることが想像できる。特徴は草鞋の前半分といった形状にあり、母指球から小指球がつくるライン

(MP関節)と重なる。文献からは、踵を着けて使用することが分かる。また、親趾が浮いていることから母指球でキックする走りではなかったと想像できる。

**(考察)**

**○自分で作った「足半」を履いて感じた効果**

飛脚の草履と同様の効果があるが、それに加えて足半が草鞋の半分の長さであることの効果について考える。

- ア) 履いてまず感じることはその軽さである。趾で握るように履くので脱げにくく足のまとまりが生まれる。荒地や泥地で一層効果が期待できる。
- イ) 踵が直に地面に着くので、押す力や踏ん張りがきく。重い甲冑を着ても動作の動き出しは良い。
- ウ) 母指球と小指球のライン(MP関節下)で踏み返しが起こるので足が捻じれずバランスよくバネ(ウインドラス機構)が発揮され速く走れる。

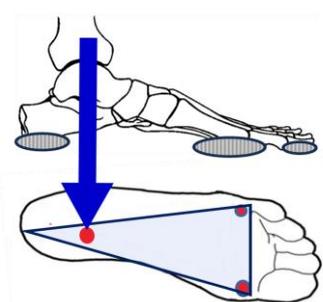
**2 足の機能を生かしランニングや歩行につなげる**

**① 足の着き方を整えて姿勢をつくる**

薄い敷物(雑誌やマットなど)を使い、脛骨下がその縁に来るように足を置いて立つ。脛骨下の位置を足の裏で感じながら「足の三角」に均等に荷重し「5趾の腹」を床にきちんと着けて立つ。この状態をつくると骨格構造を使って楽に立てる。



脛骨下を意識して立つ。趾の腹を着け、足の三角に均等に荷重する。姿勢が整うと腹の奥に力が入り身体の繋がりをを感じる

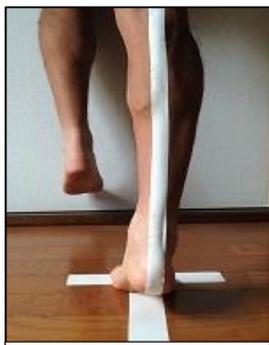


② 足の向きは中趾を進行方向に

少し内股気味に中趾を進行方向に向けると MP 関節が進行方向に対して直角となる。この状態であれば MP 関節のラインで地面を押すことになり、キックの局面で足の捻じれは生じない。(写真上段) 一方、爪先が開くと MP 関節のラインは進行向とずれキックの局面で足の捻じれが生じ足やアキレス腱、膝の障害につながる。(写真下段)



爪先は内向きで MP 関節を進行方向に直角にする



捻じれないキック



つま先が開くと母指球でキックすることになる



母指球でのキックは捻じれを生む

③ その場歩きで、正しい姿勢とソフトでフラットな接地が MP 関節下でバネを生み出す

その場歩きは体軸と重心、荷重点が一致するので姿勢が整う。親趾を上げ4趾は軽く曲げて行こう。接地は爪先から降りるが、足のアーチに乗る感覚でソフトにフラットに踏める。続く膝を曲げる動作で、荷重点は母指球と小指球を結んだ带状のラインに移り地面を押す反力でバネが生じる感覚をつかめる。



④ 壁を押しながら足踏み

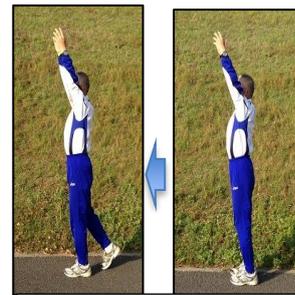
まず足の向きと趾を整え壁を押し姿勢を作る。爪先から頭頂部までの繋がりを感じながら膝を曲げ脛骨を倒すと足の裏の荷重点が MP 関節下のラインを前方に移動する。足関節は固定されているので、足裏全体が「スパッ」と離れ、床からの反力とバネ(ウインドラス機構)を感じられる。姿勢とバネを生む足の裏の感覚を身に着けることができる。



壁を押すと足が骨格構造で合理的に動き出す。

⑤ 足踏みから歩き出す・姿勢を作って歩き出す

その場で足踏みをしながら感じた足の裏の感覚(荷重点とバネ)をそのまま維持して歩き出す。接地は踵からでも爪先でもなく、ソフトでフラットな接地感覚になる。手を上げて重心を引き上げて歩き出すとさらに接地の感覚が分りやすい。



手を上げて歩き出す

⑥ 階段を降りる感覚で歩く

階段を降りる時は、自然に爪先から下ろし、前足部(MP 関節下)で体重を受け、次いで膝関節を脱力して脛骨を倒し足を次の下段に運ぶ。その足の運びは、滑らかに重心移動で歩く(走る)ための身体の動きそのものである。階段を降りて平地でもそのままの感覚を持って歩き走れるといい。

3 足の機能を高めるために

① 人工芝を使う

表面の突起物が刺激となる人工芝の上で歩いたり運動をすると、足の感覚が良くなる。また、裏返して突起物の固く鋭利な面に立つと非常に痛いので身無意識に足の裏全体で体重を受け痛みを和らげようと身体が動き正しい姿勢がつくられる。



百円ショップで手に入る人工芝は利用価値が高い。裏に乗ると痛みに応じ良い姿勢になる。

## ② 日常履きとして草履や下駄、地下足袋を使う

これらの履物の共通点は、拇趾と第2趾（人差し指）で鼻緒（地下足袋では食い込み部）を挟むことである。鼻緒を挟み握るように履くことで趾にも力が入り足元がしっかりするのを感じる。



部屋履きとして日常使いの草履  
私の足には少し大きめ

草履の履き方について下駄屋の職人から直接指導を受けたポイントを述べる。

- ア) 鼻緒は趾の根元ではなく浅い位置で挟む。
- イ) 第2趾～第4趾は趾を立て腹を着けて鼻緒を押し上げて草履を密着させる。
- ウ) 子趾は草履からはみ出し横から草履を握る。
- オ) 踵の半分ほどが後ろにはみ出ると良い。
- カ) 歩き方は、足を上げず滑らすように前に出し、足と一緒に身体も前について行く。

これらの履物を履くことで、自然に足の強化ができ、歩き方も滑らかに重心移動で足を運ぶ感覚がつかめる。

## ③ テニスボールを踏み足を鍛え整える

足の痛みの対応に竹踏みでは効果を感じられず、代わりにテニスボールを踏むようになった。ボールを

握るようにして乗る。趾の握る力を付けることはアーチを強化することに繋がった。また、ボールを転がしたりアーチに添って踏むことで足の腱や靭帯の柔軟性が高まり足の骨格構造が整って痛みが無くなった。足の裏の感覚も良くなった。



テニスボールを踏む、つかむ、転がす。アーチやツボを押す。

## ④ 自然環境を利用する

私が主宰する「元気なシニアの陸上教室」では、よく砂利の上を歩く。また、不整地や砂浜、林の中や斜面など足元の不安定な地面を歩くことを勧めている。このような地面を歩くと、身体が無意識に動き地面に合わせて歩ける。この無意識の身体の反応は重要で、特に高齢者には身体と一緒に脳も鍛えてくれるので重要と考えている。室内では人工芝上で足踏みを勧めている。

### （おわりに）

今やテニスボールと人工芝は毎日のコンディショニングの掛け替えのない友となった。今後は、今回の経験から人工芝や履物など工夫すれば運動機能の回復や向上が期待できるのでその可能性を広く伝えたい。

嬉しい変化があった。最近、足の調子が整いアーチが強化されたので、以前は履き心地に満足していた N 社製アップシューズのサポート感が不快に感じるように変わってきた。現在はフラットな薄底のシューズを使用している。まだまだ伸びしろは十分にありそうだ。

< 著者 >

村上 充 090-2899-5795

[sprinter\\_murakami@yahoo.co.jp](mailto:sprinter_murakami@yahoo.co.jp)

761-0104 香川県高松市高松町1861-12

板東 浩 090-3187-2485

[pianomed@bronze.ocn.ne.jp](mailto:pianomed@bronze.ocn.ne.jp)

<https://www.pianomed.org/>

770-0943 徳島市中昭和町1丁目61