

特集 「むしろ いま はだし」

日本ベアフットランニング協会
コーチ 松浦 弘泰

☆古くて新しい「裸足」

「裸足」と聞いて、「そんなの昔やっていたよ」と思う人が多くいると思います。以前は多くの学校で、裸足教育が実践されていました。しかし、裸足教育を実践する学校は減少してきています。今でも幼稚園、保育園、一部の小学校で実践しているところがあります。その効果としてあげられるのが、①土踏まずの形成、②外反母趾・浮き指の防止、③足の裏を刺激することでの脳の活性化、④足の裏の筋肉が発達する、⑤風邪をひきにくくなる、などですが、裸足による効果の科学的証明がほとんどされていませんでした。

それではなぜ、「裸足」が新しいのか？ 2010年にアメリカで「BORN TO RUN」という本が発売され、裸足ランニングブームが起きました。そこで、裸足に関する研究が多く行われるようになり、裸足における体の使い方が注目を集めました。様々なスポーツ競技で、この裸足の体の使い方の有効性が証明されたのです。靴を履くことに慣れた現代、「ただ、裸足になるだけでなく、裸足での体の使い方を意識した取組」が必要になってきたということです。

「今さら裸足」「裸足で何が変わるの」そんな声が聞こえてきそうですが・・・・。「裸足」は、スポーツ界では密かなブームになっています。私は実際に体験してみて、この「裸足」は、ランニングだけのことではなく、体の使い方に影響することであり、身体の使い方の入口に過ぎないと考えています。そして、テレビなどで一流選手の動きを見ていくと、まさにこの体の動きが使われているのです。「裸足」を通して身につけた体の使い方は、色々なスポーツ種目の基礎となることから、裸足が幼少期のトレーニングに活用されるべきだと考えます。

☆裸足の体の使い方は人間本来の動き

自分のシューズの裏を見てみて欲しいと思います。どこが減っているでしょうか。多くの人は、踵のあたりが減ってきていると思います。シューズのクッションを利用した踵着地です。裸足で走ってみればわかりますが、踵から着地すると強い衝撃と痛みがあります。



右の図のように骨の形状を見てても明らかです。踵には関節が無く衝撃が吸収できる形状になっていません。反面、足の前部は関節が多く、衝撃を吸収できるようになっています。つまり、シューズを履いて走るということは、人間が本来持っている機能を使うのではなく、人工的な衝撃吸収の力を借りて走っていることになります。そして、膝などに大きな負担をかけ傷害の原因となっています。

下の写真は、小さいころから「裸足で育った子供」と「靴を履いて育った子供」の走りの比較です。写真に出ている2人のケニア人の子どものうち、左の子どもが裸足で育った子ども、右の子どもが靴を履いて育った子どもです。2人とも同年代、同人種ですが、左の子の方が着地の際に踵をつかずに着地しようとしている姿がわかるかと思います。つまり、「踵をつく走り」というのは、人間本来の走りではなく、衝撃吸収性の良い靴の発明により足底筋が退化し、後天的に現代人が獲得した「退化した走り」なのかもしれません。



やったものしかわからないのが裸足です。

単純なことですが非常に奥の深いものであると感じています。「むしろ いま はだし」です。