

学生時代に身に付けておくべき事 第13弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

<足元を見つめ直す>

人間 4 本足から 2 本足で立ち行動する様になり手が自由に使い脳が発達進化しましたが反面様々な身体の部分に障害をもたらす事になり同時に運動能力・勉学の効果・ストレス発生等に影響が出て来る様になりました。(大人も子供も)

<大事な事は足元が**しっくりこない・不安定な状態だ**とどうなるか？>

- ① 運動能力が発揮・発達出来ない→疲労がたまり練習効果が上がらない
- ② 俊敏な動きが出来ない→危険を避ける事が出来なくなる
- ③ 集中力効果が 100% (維持・発揮) 出来ない
- ④ 勉学効果等に影響・記憶能力が低下するため成績が上がらない等
- ⑤ ストレスがたまり体の障害が出てくる→めまい・腰痛・肩こり等

では、健全な人がどんな所に**注意・配慮**を行えばいいのか？

- ① **靴の正しい選び方をする**→ビジネスで履く靴・スポーツでもトレーニングシューズ・目的別シューズ等の使い分けをする
- ② **正しい靴の履き方を身に着ける**→主な点のみ→つま先部を約 1 cm位空ける・かかとをしっかりとつける・靴ひもを足先からしっかりと結ぶ等

*別の機会に足の働き・仕組み・詳しい靴の履き方・選び方を掲載します！