

スペック ボディレターは皆様の健康促進のため、動作特性を中心に身体に関する知識や情報をお届けするニュースレターです。

## まんが 動作特性を活かしたシューズの選び方(実践編)

みなさん、お元気でしたか? SPECの平澤です!

動き  
安定

シューズは、「動き」や「安定」など、さまざまに身体の使い方誘導するという事を前回お伝えしましたね!

しかし、あなたの身体が本来の使い方からズレている場合

合わないシューズを「履きやすい」と判断してしまふ可能性があるんです

ズレた身体に合ったシューズを履いてしまうと、合わない使い方が強化されたり、合う使い方への修正が困難になったりします

うつつつしたらいいのか教えてください!

オススメなのが目の動きによる選び方!

目!?

全身がズレていても目の周りには比較的ズレにくく、反応がはっきり出やすい傾向にあります

スグやってみたいですね!

①まず、シューズを脱いだ状態で足踏みなどをし、履いていたシューズの情報を抜く

②高速まばたき

できるだけ速く「パチパチパチ」とまばたきを繰り返します

い

さん

あ

③高速眼球運動

シューズを履かないで頭を動かさないように注意しながら、目だけを上下左右、回転とできるだけ速くランダムに動かします

④シューズを履いた状態で同じ動きをする

必ず、シューズを履いたら足踏みしたり少し歩いたりしてなじませてからテストを行ってください

どちらの動作もシューズを履かない時と比べて、軽くリズミカルに大きく動くようであれば、本来の身体の使い方と合っている可能性が高いです

逆に、重々ぎこちなくなる場合は合っていない可能性が高いので、シューズ選びに自信がないという方は、ぜひ参考にしてみてください

私は目が点だからわかりづらいです...

くるん

動作特性とは、動きに対して機能が上がったたり下がったりする体の性質のこと。どのような動きで機能が上がるかは人によって違う。ちなみにPFCとは「Soft Performance Characteristics(スポーツ動作特性)」の略で、スポーツに特化した動作特性という意味。

### スポーツに活かすアロマ

#### 『WELEDAアルニカマッサージオイル』


今回ご紹介するのが「WELEDA(ヴェレダ)アルニカマッサージオイル」です。配合されているアルニカオイルは、古くから薬草としてヨーロッパで利用されてきたそうです。効能は、痛みや炎症を抑える作用があり、筋肉痛や関節炎、打撲などを緩和させるのに使われています。10種類あるWELEDASマッサージオイルの中でも「サージオイル」の中でも「スポーツ用」として謳われているオイルで、私も自身のケアにメインオイルとして使っています。オイルの効能だけでなく、情報としても「身体に合った使い方」を引き出しやすくするのはないかと思つています。またスッキリしたハーブの香りです。



### お客様の声

だれに聞いても待つしか無いと言われたオスグッドが一度で!!

少年野球最後の年に突然右ひざの痛みを訴え、整形外科を受診した結果「オスグッド」と診断。騙し騙し痛みを緩和するサポートを付け、アイシングを続けるしかない!と言われました。他の誰に聞いても「待つしかない」と言われ、あきらめかけていたその時、ネットで「スペック」がヒットしたので、お客様の声に、オスグッドが一度で治ったとありました。知人に話しても、「騙されているんじゃないの?」というような雰囲気。そして施術当日、一言でいうと催眠術にあったような感じで。結果、「オスグッド」はたったの一回の施術で治り、初めて耳にする「動作特性」という、その子に合った体の動きの重要性を知ることができました。



佐野太勇さん(11歳)  
競技種目:野球  
お父様より