

足の骨と常歩

水口 慶高

スーパーフィート ジャパン

フットパフォーマンスアドバイザー

一人のスポーツを楽しむものとしてまた「足」にかかわる仕事をしているものとして、常歩との出会いは衝撃でした。日頃から、人間の骨格システムが求めている効率的な歩行を思い描き、試行錯誤してきました。そして、二軸動作（常歩）に照らし合わせることでたくさんの方が解決してきました。

しかし、常歩をやろうとしてもなかなかイメージがつかめない人も少なくないのではと思います。その場合ほとんどの人がセンスがないのではなくて人間としての仕組みがうまく機能していないということが実は一番の問題なのではないかと考えています。もっと端的に言うと、「足」の機能に問題がある人には常歩を習得するためには越え難い壁があるということです。

われわれが、大きなテーマとして取り組んでいる足部不具合として「過剰回内(オーバープロネーション)」があります。過剰回内とはかかとの骨の稼働域（足のたわみのをコントロールする）をつくる距骨下関節（脛の骨を受け止める、距骨と踵骨の関節）が必要以上に下方にスライドして崩れている状態です。状況としては扁平足がそのわかりやすい例です。このような足部の骨のアライメント異常は現代人においては 8 割を超えるといわれています。

人間の歩行において足部が担う重要な役割は「たわむ」という動きです。これを足の回内運動、回外運動といいます。回内運動は歩行において接床するときに衝撃を吸収する動きとして起こります。距骨下関節が下方へ動くことによって足部 26 個の骨の組み合わせがアンロック状態「軟らかい足」になり衝撃を分散させるといわれています。そして支持脚が接床し加重していく段階でもう片方の脚、遊脚（浮いている足）が前方に運ばれる際に骨盤もローテーションをはじめます。それに伴い支持脚の股関節は外旋し足部は上からの連鎖にも影響を受けて回外し（足の甲が固く盛り上がる形状になります）足の指先を除いたほとんどの関節はジョイントロックしていきます。状態は「硬い足」になりテコのような働きで支持足部の上を重心が通り過ぎるのをサポートします。このときに膝も外側に移行します。（擬似的に回内足を作る場合両足の踵を合わせつま先を広げた足→つぶれてい

きます。また回外足は内またにしてみたときの足→甲が高くなります。)

以上が本来人間の構造として導かれるはずの機能なのですが、過剰回内の場合重心を次のスペースへ転がしていくために必要な十分な回外運動（硬い足）を作ることができないのです。実は一切回外運動ができない足を持った人がたくさんいるというのも現実です。ただし、人間はよくできているもので足部の異常をフォローする機能を別の部位でやってしまいます。これを代償（もしくは補償）行為といいます。膝の向きや骨盤の傾き、脊柱の湾曲、肩甲帯の傾きなどを無意識下で調整します。これは個人的な意見ですがその代償行為のほとんどはいわゆる静的バランスにたどりつくための行為になっていることが多いとおもっています。

わかりやすいところでは、スポーツをやるやらないにかかわらず若い女性のほとんど（実はある年齢層から下は男女にかかわらず足の状況は深刻だと思っています。）にみられるいわゆる内股。とくにつま先を内側に向け、膝を必要以上に伸ばし切り膝関節をロックして自分を支える（膝関節の過伸展、反張膝）という立ちかたは現代の若い女性のほとんどに見られます。

これは、過剰回内の足の場合膝が足の向きに対して内側を向いてしまうニーイントゥアウトという状況が起きやすくその不安定を是正するために行われている代償ではないかと個人的には考えています。

この場合足部には自重を支えるだけの骨の組み合わせの力がなく、筋力を使って甲から指の付け根の関節列で押さえるようにして立ちます（指も使っている人もいます）。そしてその足は多くの場合必要以上につぶれています。たとえ、土踏まずにアーチが残っていたとしても前足部はほぼ扁平足と同じ状況になっているはずです。

このような足の方の特徴としてまずは立位において前足部を押し付けるように（つかむように）立っています。そして、歩き出すと接床直後前足部でこれまたつかみに行くように歩きます。そのタイミングは本来であれば足首は柔らかくなり柔軟に屈曲し「膝の抜き」が自然に現れるところなのですが、前足部でつかむような歩き方において足首は伸展する方向に働きます。そうです、真逆の動きをしてしまっているのです。

前足部でつかみ、足首が伸展してしまうとまちががなくそこには制動がかかります。一歩踏み出すごとにつかえ棒をしながら歩いているのです。本来であれば外力を効率的に使うようになっている人間の歩行システムはこの場合「止まって→動かす」を一歩ずつ繰り返しているのです。このストレスが体に及ぼす、動作に及ぼす影響は想像しているより

も深刻だと考えています。

常歩の発想は、人間が本来持ち合わせている骨格や筋バランスのナチュラルなシステムに、より従順にゆだねることが大切なポイントなのではないかと思っています。そのためには現代人の80%以上といわれる過剰回内を持つ足は常歩を体現するためには大きな障害になるものの一つといえるのではないのでしょうか？

ただ、過剰回内を持つ足の間の中にも素晴らしい動的バランスを持っている人たちがいます。そこには天性の「代償の力」の存在があるということを認めざるを得ません。むしろ代償が体に不具合をもたらすのではなくて、代償こそが人という精密機械の最もすぐれたシステムなのではないかと思います。大変おこがましいのですが、このよりよい「代償行為」を導き出すことこそが「常歩」の確立には必要不可欠なテーマだと強く思います。