

剣道における踏み込み動作の修正が右足踵部痛を緩和させた事例

下川美佳¹⁾, 金高宏文¹⁾, 竹中健太郎¹⁾, 近藤亮介²⁾, 濱中 良³⁾, 前田 明⁴⁾

1) 鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

2) 鹿屋体育大学, 神戸大学大学院人間発達環境学研究所

3) 米子工業高等専門学校教養教育科

4) 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

キーワード: 右足踵部、疼痛、踏み込み、運動動作、運動意識

【要旨】

本研究は、踏み込み動作の修正により右足踵部痛を改善した剣道競技者(S 競技者)の取り組み事例について報告した。具体的には剣道競技者における、足裏全体踏み込みの習得過程と右足踵部痛改善前後の動作について比較し、踏み込み動作の修正により右足踵部痛を改善した事例の提示を目的とした。

S 競技者は、踵踏み込みを「つま先踏み込み」や「足裏全体踏み込み」に修正し、右足踵部痛を緩和させた。この右足踵部痛の緩和は、「体の重心を低くし右足指を丸める意識をした」ことで、踵に受ける衝撃が変わり、衝撃力や足底力を低下させたものと推察された。さらに、「足指を広げて踏む意識」をしたことにより、踵に受ける衝撃を足裏全体に分散したとも考えられる。以上のことから、踏み込み動作を「体の重心を低くし右足指を丸める意識」と「足指を広げて踏む意識」で修正することで、右足踵部痛は緩和する可能性が示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 413-424, 2019年, 受付日: 2019年4月11日, 受理日: 2019年9月24日

責任著者: 下川美佳 鹿屋体育大学 891-2393 鹿屋市白水町1 shimo@nifs-k.ac.jp

Lessening pain in the heel of the right foot of a kendoka by correcting the step-in motion

Mika Shimokawa¹⁾, Hirofumi Kintaka¹⁾, Kentaro Takenaka¹⁾,

Ryosuke Kondo¹⁾, Ryo Hamanaka²⁾, Akira Maeda¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ National Institute of Technology, Yonago College

Key words: pain in heel of right foot, sharp pain, step-in,
operation of motion, awareness of motion

[Abstract]

The present study examined a method for lessening pain in the heel of the right foot of

kendoka S by correcting the step-in motion. The motions of the sole of foot when the kendoka was learning the step-in process and the motions before and after improvement in the pain were compared. From that analysis, a step-in motion to lessen the pain was proposed.

S changed the step-in process from heel-first step-in to toe-first step-in or-sole step-in, and the pain was lessened. It was speculated that keeping the center of gravity of the body low and curling up the big toe of the right foot was the change that resulted in reducing the impact force to the heel. Further, by spreading the toes at step-in, force was dispersed to the whole sole of the foot. These results suggest that the pain in the heel of the right foot could be lessened by keeping the center of gravity of the body low, curling up the big toe of the right foot, and spreading the toes of the right foot when stepping in.