



中村紀洋氏
(N's method)

2人のスーパーアスリートと「あしゆび」でつながる。

共感、そして連携に向けて



朝原宣治氏
(大阪ガス)

あしゆびや体幹の重要性に注目し、実際に取り組みをされている2人のアスリートが、あしゆびプロジェクトを進める本市を訪れ、南出市長とそれぞれ意見交換を行いました。

お互いの取り組みについて、情報交換を行い、体の土台となるあしゆびを鍛えることと体幹を鍛えることの大切さを共感し、今後の連携に向けた有意義な時間となりました。

★中村紀洋氏…プロ野球、メジャーリーグでホームランバッター（通算404本塁打、本塁打王1回、打点王2回）として活躍し、日本野球界を牽引。

★朝原宣治氏…北京オリンピック陸上（400メートルリレー）のメダリスト、世界マスターズ陸上2018(400メートルリレー)の金メダリスト。



中村紀洋氏×南出市長

南出 中村さんがあしゆびに注目したきっかけは？

中村 小学校3年生からリトルリーグをはじめ、すぐに腰痛に悩まされ、医者から野球をやめるよう言われていました。常に、どうしたら腰痛を治せるかを考えていたんですが、そこでたどり着いたのが、「つま先で立つ。」

つま先立ちで腰痛改善

雪道をはだしで走る練習で、冷たいのでつま先で走ったのがきっかけです。歩くだけで腰が痛かったのに、そのとき、「あれっ、ぜんぜん腰が痛くない。」それから30数年、私生活でも、野球のプレー時でも、つま先、足指を意識することで、現役の時、痛みが出てもすぐ乗り切れるようになったんです。

地下足袋で野球！

南出 現在、どのような取り組みをされていますか？

中村 ここ2年間、野球の指導の中で裸足や地下足袋で練習をさせています。かかと重心ではなくあしゆびでつかむ感覚でプレーすることで、体幹、バランスもよくなり、守備、バッティングがよくなっています。腰痛が治った子もいるんですよ。

南出 本市も、鼻緒のついた草履であしゆびを鍛えようと、一人一足運動ということで、毛布の縁でつくったモフ草履を広めたり、この10月からは、こども園の子どもたちに、たび型シューズを履いてもらうことを開始しているんですよ。

幼児期からはじめよう

中村 それはいいですね。大人だけでなく幼児から底上げしていく必要がありますよね。

実は、今回、私たちも、スポーツだけでなく、健康な身体を土台づくりのために、足指を使うことや足指力の強化について、親子3世代にわたって伝える「三世代フェスタ」というイベントを開催していきたいと考えているんです。

三世代に伝えたい！

南出 どのような内容ですか？



中村 桜美林大学の教授のあしゆびに関する40年以上の研究データと、私の30年間やってきたことをもとに対談を行います。また、子どもたちには遊具やビー玉つかみなど、あしゆびを使った遊びや、親子でコミュニケーションをとりながらできるタオルを使ったトレーニングなど3世代で楽しみながらあしゆびについて学んでもらうイベントです。

中村 関西でも淀川の河川敷で開催予定です。ぜひその際は、泉大津市さんと連携して何かしたいですね。

南出市長 ぜひ、連携し、子どもから高齢者まで、あしゆびの大切さをともに広めていきましょう！

朝原宣治氏 X 南出市長

本市が取り組む「あしゆびプロジェクト」について、市長自らパワーポイントを使って説明し、フットコンディショニングの実演や、体幹を鍛えるトレーニングの体験を交えながら、意見交換を行いました。

南出 朝原氏から見て本市のあしゆびプロジェクトはいかがですか。

朝原 この考え方は、本当に共感します。我々はわかりますが、なかなか理解されなかつたでしょう。(笑)

足指を鍛え土台を作ったうえで、体幹を鍛える。これをすれば何をすることも通じる。

地味だけど、一番の土台ですからね。この足の土台がちゃんと機能しないと運動能力も伸びない。

共感！何をすることも土台が重要！



朝原 よく保護者に、どんなトレーニングをすればよいか質問されます。特殊なメニューや、いいサプリメントなどを知りたいと求められるが、**からだの基礎や体幹を鍛えるといった当たり前で地道にできることこそ大事**と伝えています。

遊びに取り入れて、楽しみながら

朝原 そして、**子どものうちは遊びに取り入れて楽しみながらするのが一番いい**。砂浜を走るなどは、運動のベースとなる足と体幹を鍛えるのにとってもいい。

我々の取り組みでも小学生に関しては、陸上トレーニングというより、遊び感覚を取り入れてやっているのので、ぜひ一度見学にきてください。

足と体幹を整えば、どんなスポーツでもできる。今後、何か連携して、一緒に取り組んでいければ面白いですね。

南出 朝原さんの取り組みについてももう少し詳しく教えてください。

朝原 小学生から82歳まで約500人の会員を対象に、身体づくり、陸上指導を行っています。小学校などへの出張授業もやっています。

また、食の面では大学などと連携しランナー向けの改善メニューを開発しています。最近では、スピードスケートの清水氏や、バドミントンの小椋氏などオリンピック選手が身体の基本となる食事に

どうこだわったのかなどの講演や料理講習会などスポーツにおける食の重要性を唱える活動も行っています。

朝原 現在、これらの取り組みのフィールドを探している。関心の高い人が集まる場所であれば、そこで開催したいと思っています。

南出 大津川河川敷や小松緑道などランニングコースもあり、非常に運動環境に恵まれている。ぜひ泉大津市をフィールドとして実施してもらい、あしゆびの大切さを広げていきましょう。



注目があつまってきました！

ありがたいことに、泉大津市のあしゆびプロジェクトに、いろいろなところから注目が集まっています。

この取り組みは、日本全国の共通課題の解決モデルになると確信しています。発信力のある方々とコラボしながら、楽しく普及していきたいと思います。



楽しく取り組みながら、共に広げていきましょう！

健康寿命を延ばすためにも、身体の機能の回復、維持向上させるためにも、子どもの正しい身体づくりのためにも、足指の力とアーチや体幹は根本になります！

市では、ホームページで、セルフケアと足指や体幹の体操の発信をしています。全世代に有効です。効果的でかなりオススメです！皆さんと楽しく取り組みながら、共に広げていきたいと思います。



転ばぬ先のあしゆびケア



おづみんあしゆび体操