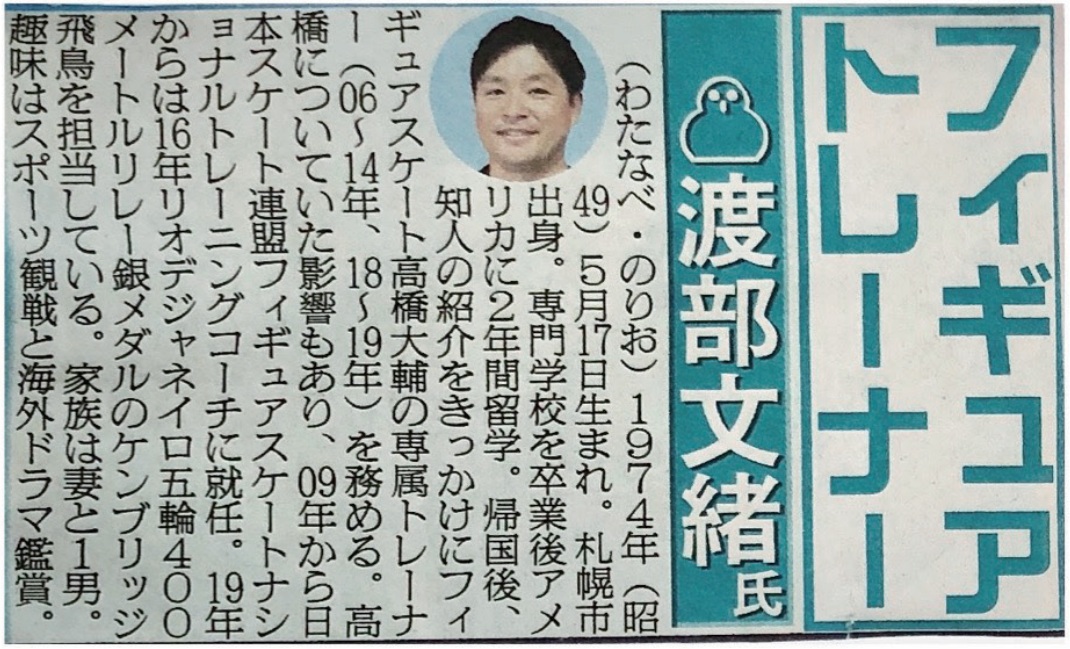
当院２階に併設されているメディカルフィットネスC-Linkの渡部文緒が

2021年12月16日（木）日刊スポーツ NIKKAN SPORTS

特集「冬道を安全かつ快適に歩くためには、どうしたらいいのか」に掲載されました。



フィギュアトレーナー

渡部文緒氏

（わたなべ・のりお）1974年（昭49）5月17日生まれ。札幌市出身。専門学校を卒業後アメリカに2年間留学。帰国後、知人の紹介をきっかけにフィギュアスケート高橋大輔の専属トレーナー（06～14年、18～19年）を務める。高橋についていた影響もあり、09年から日本スケート連盟フィギュアスケートナショナルトレーニングコーチに就任。19年からは16年リオデジャネイロ五輪４００メートルリレー銀メダルのケンブリッジ飛鳥を担当している。家族は妻と1男。趣味はスポーツ観戦と海外ドラマ鑑賞。



足裏の前側に意識

片足バランス↑

フィギュアスケートの高橋大輔や陸上のケンブリッジ飛鳥をはじめ、多くのトップアスリートをトレーナーとして支えてきた渡部文緒氏（47）は、雪道を歩く際、足裏に意識を持つことが重要だという。一般的に滑り転ぶ際、前ではなく後ろに転倒するケースが圧倒的に多い。かかと寄りに体重を乗せる（写真右上）と立ち姿勢でも安定する。

しかし後傾になりやすいため転びやすい。「指寄りの方に体重を乗せている人は後ろには転びにくいです」。足裏の前側に意識を置く（同右下）ことが大切になる。

練習の1つは自宅でも簡単に実践できるイスを使ったトレーニング。座った姿勢から立ち上がる際、かかとではなく、足の腹を意識することで自然と体重は前に乗り、前傾姿勢がとれるようになる。

もう1つポイントになるのは、できるだけ片足でしっかりバランスを取ることだ。片足で立つ機会は多くはないようにも思えるが「片足に乗った時に不安定だと、歩く時にもバランスが取りづらい」。苦手な方でも大丈夫。家の階段やボックスなどを使用して、足裏の前側を意識しながら横に上り降りを繰り返す（同右下）ことで、バランス力アップにつなげられるという。転倒防止にお試しあれ。