

# アスリートネイル

アスリートの爪を守る  
アスリートの新常識



闘う爪に

全てのアスリート達に  
ベストコンディションを

# 爪の大切な役割

おしゃれやファッションとしてだけでなく  
手と足の爪には大切な役割があります

## ◆手の爪の役割

手の爪は物をつかんだり、触ったりするときに指の腹に力を加え、その力を跳ね返すことによりうまく物を捉えることができます。

これを爪圧（そうあつ）といいます。

そもそも指の骨は爪の真ん中あたりまでしかありません。また、指先に向かって骨が非常に細くなっておりそれを補うために爪がついています。

爪がなければ、物をうまくつかんだり微妙な力加減もできなくなります。

## ◆足の爪の役割

人は歩くときに足の指で地面を掴む様にして歩いています。

これは特に意識はしていませんが、ほとんどの人が行なっている動作です。

また、バランス感覚も爪圧を利用して保つことができています。

爪の働きにより体を支えて安定させています。

---

# アスリートネイル

---

## アスリートネイル＝爪の保護と強化

アスリートは一般の方に比べて何倍にも爪に負担がかかります。

そのダメージを強く受けボロボロに弱ってしまった爪に悩んでいるアスリートがたくさん存在しています。

爪は物を「触る」「掴む」といった日常を支える機能を持ち、「立つ」「歩く」といった人間の基本姿勢（基本動作）の要として、**力のバランスをとる重要な役割**を果たしています。

特に、繊細な感覚、そして、常にベストコンディションを求められるアスリートにとって「**爪のメンテナンス**」は、体・心のメンテナンスと同様に非常に重要なメンテナンスの一つと言えます。

# アスリートネイルのメンテナンス①

アスリートネイルは様々な競技、種目のアスリートに必要なメンテナンスです。アスリートがもつ本来の爪の生え癖や各競技特有に発する怪我やダメージ、病気などの疾患など、指先に負担をアスリートネイルで軽減することができます。

## 手の指先に負担・怪我の多いスポーツ

- ・手に直接負担がかかり怪我をしやすい掴む
  - ・握るなど長時間手に力が入る
  - ・道具を使う
  - ・水や、土・岩など外的要因で負担がかかる
- スポーツ/競技

野球、バレーボール、バスケットボール、ラグビー、アメフト  
テニス、卓球、ゴルフ、剣道、フェンシング、柔道、レスリング、体操、重量挙げ  
スポーツクライミング（ボルダリング）、水泳・水球などの水中競技など

## アスリートネイルのメンテナンス②

### 足の指先に負担・怪我の多いスポーツ

- ・ 走る、踏ん張る、蹴るなど長期・短期的に足を酷使用する
- ・ 競技中にぶつかり合いで怪我をしやすい
- ・ 特殊なシューズや道具などで足の締め付けで負担のかかる      スポーツ/競技

サッカー、フットサル、ラグビー、アメフト、相撲、  
短距離走、ハードル・マラソンなどの陸上競技  
フィギュア・スケート・スキー・ホッケーなどの氷上競技  
自転車競技、サーフィンなど

# スポーツシーンでの爪の重要性①

## 野球のピッチャー



ボールをリリースする時に

**人差し指、中指**に大きな負担がかかります

指先まで力を伝えるためには、爪が欠かせません  
指の先端まで骨がなく、硬い爪があるからこそ指  
の先までしっかり力を伝えることができます。

特に投手は、ボールのリリースのストレスによって爪  
が割れやすく、爪下出血（内出血）になりやすい！

爪が割れてうまくボールをリリースできない

爪のトラブルで投球に集中できない

など困っている選手も多いのが現状です

## スポーツシーンでの爪の重要性②

### サッカー選手

ボールを蹴ったり、軸足で深く踏み込んだりすることで、常に足の指には大きな負担がかかっています。

サッカーでは選手同士が接触する頻度も多く、スパイクで踏まれ、爪下出血（内出血）が起き、**爪がなくなる**こともあります。爪がなくなると、爪圧も同時になくなります。そのため、速く走ったり、踏ん張ることもできなくなります。また、バランスも取りにくくなり、瞬発力も低下します。この状態で無理にバランスを取り続けると、今度は変に力が入っているため、腰痛や足首が捻挫しやすくなり、**体の至る所にトラブルが出てきます**。

爪が割れた状態はすぐに治らないため

**足をかばってプレーに集中できない**

**指先が痛くて走れない、強く蹴れない**

などの悩みを抱えている選手も多くいます。



# スポーツシーンでの爪の重要性③

## バスケットボール選手



バスケットボールでは、試合の中でも**攻守の切り替えが100回以上**行われており、その他競技と比較しても**ターン・ジャンプ・ダッシュ**などの動作がとて多く、爪に足の大きな負担がかかっています。

特にゴール付近やゴール下では選手同士の接触する頻度が高く**ジャンプの着地の際に足を踏まれ**、爪下出血（内出血）も頻発して発生しています。

サッカーと同じくトラブルが起きた後の**正しい応急処置**、そしてトラブルが起きる前に**予防が大切**です。

またシューターと呼ばれる3Pシュートなどを得意とするトップ選手は**手の指の爪を補強し**、**シュートの成功率を上げている**選手が増えています。

## トラブル前後の正しい予防・応急処置

## パフォーマンス向上のためのメンテナンス

がとて大切になります。



# スポーツシーンでの爪の重要性④

## ラグビー選手

ラグビーでは試合の中で**瞬間的なダッシュ**、**トップスピード**でも**切り返し**、**選手同士の接触**がとても多く、常に手・足に大きな負担がかかっています

トップチームになると**体重が100kgを越す**選手も多く接触時に出血や骨折などの大きな怪我をする可能性が高まります。特に足の爪を踏まれ、割れてしまうと完治させるのが難しいため、トラブルが起きてしまう前の**予防が大切**です。

また楕円のボールをパスする際に爪圧が低下していると、指先まで力がしっかり伝わらず、パフォーマンスが下がる可能性があるため

トラブル前にしっかりとした予防

パフォーマンスの向上のためのメンテナンス

がとて大切になります。



---

# 爪の健康＝スポーツパフォーマンスの向上

---

爪の健康を維持することは  
スポーツパフォーマンスの向上につながります

今、各スポーツ競技において  
爪の補強・爪のケア・爪のメンテナンス  
が注目されています

# 一般社団法人 アスリートネイル協会

アスリートにとって爪のメンテナンスがいかに大切か  
その効果を認知し、実感してもらえるように活動している団体

海外のプロ野球選手などのアスリートは、ネイルケアはもちろん、爪が割れた場合などに  
ネイルサロンで爪の補強をしてもらうという発想が浸透しています。

しかし、日本ではまだまだ

『爪のケア・補強＝ネイルサロンに通う』

という発想をするアスリートは多くありません。

絆創膏や伸縮テープ、接着剤で割れや欠けが生じた爪を

**応急処置するだけの選手**が多いのが現状です。

アスリートの爪の状況を常に把握し、それぞれに最適な施術を行うことによって  
事後の応急処置ではなく、未然に予防することが大切なのです。

---

# アスリートネイルトレーナーとは？

---

プロアスリートネイルトレーナーは

- ・ 爪に良い食生活のアドバイス
- ・ 爪に関係する体の仕組みやストレッチ
- ・ 爪の保湿・保護の方法のアドバイス
- ・ アフターフォローなどのアドバイス

常にアスリートの爪の為に必要な知識と技術を提供します

また、スポーツジムや専門サロンなどでアスリートの爪をメンテナンスする活動を行います

## 2019年8月時点での実績

- ・ 全国に約 **130** 人のアスリートネイルトレーナーが在籍
- ・ プロ野球球団、Jリーグ、Bリーグなどのプロ選手
- ・ 学生を含む一般アスリートに向けての啓蒙活動

# 小・中学生の爪のケア①



先日、アンダーアーマーのランニングイベントにおいて、小学生ランナーに向けてアスリートネイルの手足の爪切り体験イベントを開催しました。

ここでは、**正しい爪の切り方を知らない、爪の噛み癖がある、巻き爪が気になる**など、爪に対して悩みを持つ小学生を多く見受けられました。

また、同伴しているご両親も『子どもの爪が気になるがどのようなケアをしてあげるべきかわからない』といった意見を多く聞きました。

手足の爪の大切な役割を子ども達に伝え、日頃から意識してケアをしていくことにより高いパフォーマンスが発揮できることを実感してもらいたいと考えています。

## 小・中学生の爪のケア②

正しい爪の切り方を知らない  
小・中学生がとても多いのが現状です

切りすぎて深爪になっていると、どんどん爪自体が短くなっていきます。

手の骨は爪の真ん中あたりまでしかありません。

しっかり物が掴める、微細なコントロールができるなど、

爪が指の先端までであることによって、初めて指先の力が発揮できるのです。

また、間違った爪の切り方により足の爪が巻爪になり歩くことさえ困難になっている状態も多く見られます。

色々な巻爪の治療法が出てきていますが、まずは**爪を正しく切ることが大切**です。

それだけで改善することも多くあります。

---

# ソフトテニスとアスリートネイル

---

テニスは、手・足両方の爪に負担のかかる競技です

ラケットを握ることにより長時間手に力が入る動作があり  
指先に外的要因で負担のかかる競技です

手の爪がしっかりしていることで  
グリップ力の向上、微細なコントロールが期待できます

そして、走る、踏ん張るといった動作により足を酷使する競技でもあります

足の爪の欠けや巻爪が原因で  
しっかり踏ん張ることが出来なくなることもあります

# イベントブースでやりたいこと



正しい足の爪の切り方を伝授！

## 正しい爪の切り方講座

『爪の大切な役割を伝えます』  
おしゃれのためだけでなく、  
爪があることのより物がうまく握める、  
微細な力加減ができる、パフォーマンス能力の向上が望めることを伝えていきます。

## 手足の爪切り体験

『手足の爪切り体験を行います』  
爪やすりの使い方、使い方のポイントを教えながら体験していただきます。



# 今後の展開

『爪の切り方』 → 『ネイルケア』 → 全身のメンテナンスへ

アスリートネイルでは、爪に良い食生活のアドバイス、爪に関係する体の仕組みやストレッチ、爪の保湿・保護の方法のアドバイスなどを行い、常にアスリートの爪の為に必要な知識と技術を提供します。

爪の切り方で補えることも大きいですが、他にネイルケアをすることにより、へばりついた甘皮や角質で阻害されている爪の成長を促し栄養成分をしっかりと補えるようにすることで割れやすい脆い爪から、しっかりとした強い爪を作る手助けをすることが出来ます。

爪の切り方から導入し、ネイルケアの重要性を理解し、今後の競技生活を続けていくにあたってパフォーマンスの向上に繋がることを意識づけていきたいと思えます。

また、ネイルだけでなく、アスリートアロマケアにも力を入れていきたいと考えております。長時間ラケットを握ることによって負担の掛かる手や、走る踏ん張ることによって負担のかかる下肢へのオイルトリートメントによるケアで疲労度の軽減、故障などのトラブルを防ぐことはもちろん、試合前後のメンタルの安定も図れると考えています。

ネイルはおしゃれだけではないこと、そして、ケアの重要性、トラブルの時に専門の知識を持ったアスリートネイルトレーナーに相談してほしいことも同時に伝えていきたいと思えます。