

怪我をせず運動を続けるために！ 日頃からやってほしい簡単ケア

運動を始めてジャンプしたり、走ったりすると“すね”の内側あたりが痛くなったりする事はないでしょうか？

ケアをせずに運動を続けるとなりやすいケガ『**シンスプリント**』

なる前にしっかりケアをして予防しましょう！

【足裏ほぐし】



やり方

①写真の黄色の部分をはぐすため
テニスボールやゴルフボール、ラップの芯などを
準備します

②体重を少しずつかけながら前後に動かします

※立っておこなう事がつらい、痛みが強い場合は
椅子に座っておこなってみましょう！

◆ほぐれるまで3分程度続けます

効果

・足裏の筋肉をはぐす

【ふくらはぎストレッチ】



やり方

①膝を抱えるように床に座ります

②かかとが浮かないように注意しながら
前に体重をかけていきます

※①ですでに痛みがある場合は
膝の裏にタオルをかませた状態で
同様におこなってみましょう

◆40～60秒を朝晩3セットずつ

効果

・ふくらはぎ(ヒラメ筋)が伸びる

