

スポーツ傷害・外傷を予防するエクササイズ

足首の捻挫編



足関節捻挫について

足首の捻挫はスポーツ外傷の中で最も頻度が高いものです。

また、足関節捻挫の再発率は50～70%と高く、捻挫を繰り返すことで2次損傷に進行する場合があります。

スポーツ活動が多い学生には再発防止のためにも下記のチェックとエクササイズを参考に組み合わせてみましょう。

柔軟性

筋力

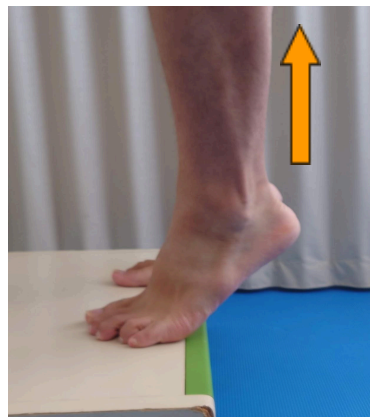
バランス

チェック



しゃがみ込み

ゆっくりとしゃがみ太ももの裏とふくらはぎがつくか確認しましょう



カーフレイズ

かかとをまっすぐに上げる
※片足でできると



片脚立ち

片脚で良い姿勢を保つ
※目を開けたままなら1分間
目を閉じる場合15秒

エクササイズ



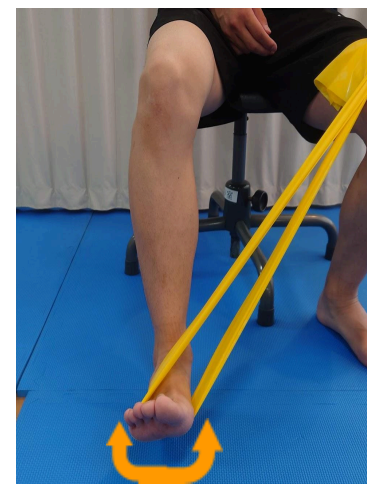
ふくらはぎ

しゃがんだりたった姿勢でふくらはぎに伸張感がある状態で20～30秒



タオルギャザー

タオルを親指～小指をすべて使ってタオルを手繰り寄せます。
20×3set



チューブTR

チューブの負荷を利用して足を外・内返しを行う
10～20秒 3set