

29. 下肢障害予防運動

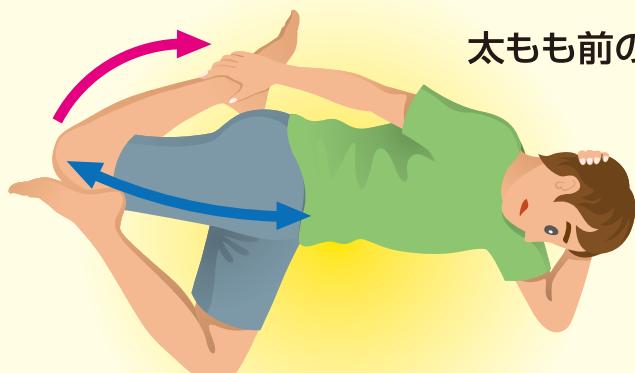
運動の前後に、筋肉を柔らかくするためのストレッチや、バランス能力を高めるための筋肉トレーニングを行いましょう。

● 静的ストレッチの目的 ●

運動の前後や帰宅後に実施し、関節の柔軟性や血液循環を改善し障害や筋損傷を予防します。

● お尻・太もも・ふくらはぎを柔らかくする静的ストレッチ ●

温かい服装で、息を吐きながら反動をつけずゆっくりと、痛みがでないように行います。運動前にストレッチを行うと、筋肉がゆるんで力が入りにくくなることがあるので、改めてウォームアップをしましょう。(各メニュー 20-30秒×2-3回、毎日実施)



太もも前の静的ストレッチ

方 法

足首を持ち、踵をお尻に近づける。
逆側の足の踵で膝を固定しながら更に伸ばす。

注意点

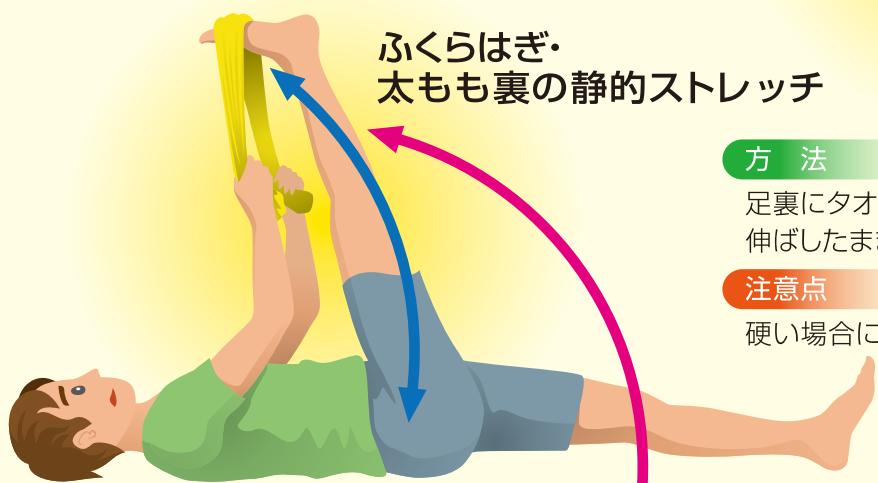
腰を反らさない。



お尻・背中の静的ストレッチ

方 法

ストレッチする側の足首を逆側の膝の前に引っ掛けて交差する。
そこから逆側の膝の裏から両手で抱えて、
ヘソの方へ引き寄せる。



ふくらはぎ・ 太もも裏の静的ストレッチ

方 法

足裏にタオルやゴムバンドを引っ掛けて下肢を伸ばしたまま高く持ち上げる。

注意点

硬い場合には最初、逆側の膝を曲げて始める。

← 動かす ← 伸ばす

●トレーニングの目的●

膝や体幹の筋力を鍛えることで、バランスの良い効率的な動作ができるようになります。

●下半身の動きを良くするトレーニング●

膝に力を入れると同時に、脚全体・体幹の安定性を高めながら、息を止めずに正しい姿勢で行うと効果的です。(各メニュー 8回を3セット、週3日程度を数週間継続)



体幹・殿部・太ももの強化

方 法

背すじを伸ばして、股関節・膝関節を90度に曲げ、全身を支える。

注意点

腰を反らさない、ヘソを引き込む、膝を内側に倒さない。



体幹・殿部の強化

方 法

肘を曲げたまま腕と踵を地面につけ、お腹を引き締めたまま、足先から頭まで真っ直ぐにして全身を持ち上げる。

注意点

腰を反らさない・腰を捻らない・ヘソを引き込む。

監 修



一般社団法人
日本スポーツ整形外科学会

制 作



三菱製薬株式会社