

【足首が硬い、捻挫が多い方必見！】 足首の可動域UPトレーニング

コンタクトスポーツに多いケガ「**捻挫**」
足首の硬さは、そんな捻挫の原因になります。
捻挫を繰り返さないためにも可動域を広げて予防していきましょう！

【背屈制限とは・・・】

正常な可動域は20°



『背屈制限』がもたらす悪影響

背屈とは、足首を自分側に反らせることで走る、ジャンプなど基礎的な動きで非常に重要な動作になります！
背屈制限があると、構えの姿勢をとったときに状態が前に倒れ、下半身が不安定になることで腰痛や膝痛、捻挫につながります。
まずは自分でチェックしてみましょう！

足首の可動域チェック

- ①チェックする方の膝を90°に曲げ立てる
- ②ゆっくりと前方に倒していく。
 - ・踵が浮かないところまで倒す
 - ・この時、足首に**つまり感**があると硬い証拠

【可動域改善トレーニング】



やり方

- ①写真のような姿勢をとり、膝の上に重りを置く（反動を使わないようにする為）
- ②可動域を広げることを意識して膝を前後に動かしていく

ポイント

- ・反動を使ってグイグイ前に倒さない！
- ・**ゆっくり、大きく**動かす！
- ・一番背屈ができたところで**1～2秒****静止**する

