

夏休みに入り、部活動にも熱が入る時期になってきましたね。暑い時期はコンディションを崩しやすくなるので、しっかり体調管理をおこなってトレーニングに励んでください。

スポーツにケガはつきものと言われるますが、ケガはしないに越したことはないですよ？スポーツ傷害（ケガ）の中にはトレーニングやからだのケアを正しく行うことで、防ぐことのできるものがたくさんあります。そこで、今回はスポーツ現場でよく発生するケガの一つ、足関節内反捻挫（足関節内がえし捻挫）を事例に、スポーツ傷害予防トレーニングについてお伝えします。

足関節内反捻挫とは？

ジャンプの着地等で足関節を捻ってしまい、本来の可動域を超えて、足関節周囲の靭帯が損傷することを足関節内反捻挫といいます。痛みや熱感、腫れなどが主な症状です。足関節捻挫は突発的なもので、予防は難しいと思われがちですが、捻挫しにくい足関節をつくることは可能です。

予防トレーニングを実施し、捻挫しにくい足関節をつくりましょう。



予防トレーニングの例

①下腿ストレッチ



下腿・足部が45度以上になるように体重をかけていきます。

足指・膝が正面を向くようにします。

②チューブトレーニング



(底屈)

(背屈)

(外がえし)

足関節をゆっくり大きく動かしていきます。

③カーフレイズ (つま先立ち)



まっすぐに上下運動をおこないます。

④片足バランス (開眼・閉眼)



足全体に体重をかけてバランスをとります。



これらのトレーニングはケガをしてしまった後の再発予防としても、実施できるトレーニングです。リハビリテーションとして実施する際には、専門家(ドクターやトレーナー)と相談しながら進めていきましょう。



スポーツ傷害予防トレーニングでケガのリスクを減らし、負荷に負けない強いからだをつくりましょう！ケガをせずに、スポーツを思いっきり楽しんでください！

