

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認アスレティックトレーナー
逢坂 麻衣

一段と寒さが厳しくなってきましたね。冬期のからだづくりトレーニングを行っているチーム・選手も多いのではないのでしょうか。トレーニングで身体を追い込んだ後には身体のケアをきちんとやっていく必要があります。ケアができていないとスポーツ傷害（ケガ）につながってしまうこともあります。

今回はトレーニング後のセルフコンディショニング方法（足部編）をお伝えします。

“足”のコンディショニング

“足”は唯一地面と接していて、全身を支えています。からだ全体の基盤でもあるので、もし“足”の状態が悪くなってしまうと、膝や股関節、腰、肩など全身のバランスが崩れ、様々な部位のケガにつながってしまうこともあります。そうならないためにも、日頃から“足”のコンディショニングを整えましょう。



足部コンディショニングの例

①足指じゃんけん 写真のように足指を大きく動かしましょう。



グー



チョキ



パー

②足指ストレッチ 足指の間に手指を交互に入れて、前後に倒しましょう。



ウォーミングアップやクーリングダウン、お風呂の中や入浴後に実施しましょう。



日々のコンディショニングでケガのリスクを減らし、思いっきりトレーニングに打ち込んでください！
ケガなくスポーツを楽しみましょう！

