

ストレッチ・セルフマッサージ

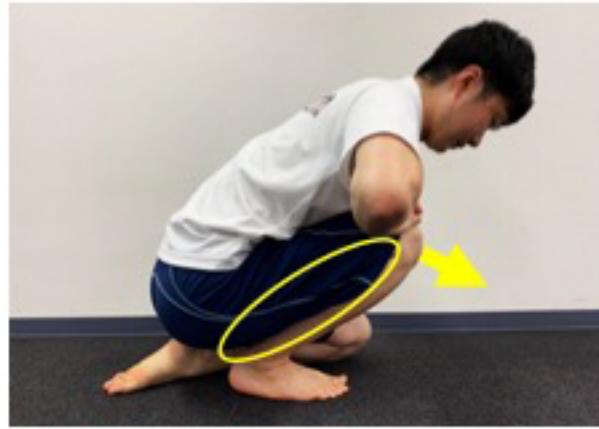
【目的】下腿三頭筋の柔軟性向上

下腿三頭筋のストレッチ

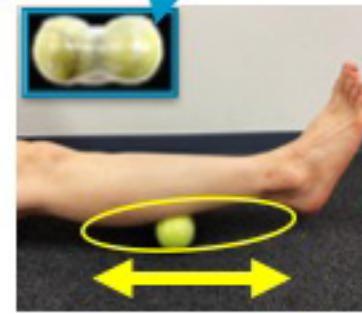
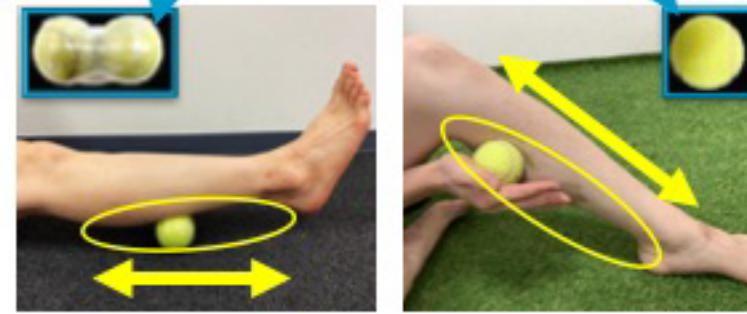
腓腹筋



ヒラメ筋



下腿三頭筋のセルフマッサージ

テニスボール
2個連結で
筋肉に沿ってテニスボール
単体でより
ピンポイントに

【方法】

- ・両足を前後に開いて立つ
- ・つま先を前方に向ける
- ・かかとを床から離さないように体重を前脚にかけながら、下腿部を伸ばす

【方法】

- ・片膝を立てて座る
- ・膝を抱えながら、かかとを床から離さないように、体重を前にかけ下腿部を伸ばす

【方法】

- ・筋肉が張っている部分にボールを当てて、圧をかけながらゆっくり動かす
- 【ポイント】

- ・テニスボールを2個連結することで、筋肉に沿ってほぐすことが可能(左上)
- ・テニスボールが単体の場合は、さらにピンポイントにほぐすことが可能(右上)

ストレッチ・セルフマッサージ

【目的】前脛骨筋や足底筋群の柔軟性向上

前脛骨筋のストレッチ



【方法】

- ・片足のつま先を下げ、身体の後方に足をつく
- ・ゆっくり体重をかけながら、下腿前面(すね)と足の甲を同時に伸ばす

足底筋群のストレッチ



【方法】

- ・かかとと足の指を持ち、足底の中心部を引き離すように伸ばす

前脛骨筋のセルフマッサージ



【方法】

- ・筋肉が張っている部分にボールを当てて、体重をかけながらゆっくり動かす

足底筋群のセルフマッサージ



【方法】

- ・足底にボールを当てて、体重をかけながら様々な方向にゆっくり動かす

筋力トレーニング

【目的】下腿後面の筋力強化

カーフレイズ(下腿三頭筋)

①地面で(両足)



②地面で(片足)



③台を使用(両足)



【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくりと上下させる

【ポイント】

- ・台や階段を使ったり、片足で行うと負荷が上がる

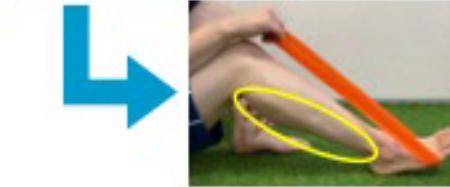
シーテッドカーフレイズ(ヒラメ筋)

【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくり上下させる

【ポイント】

- ・膝の上に物を乗せたり、膝を人に押してもらうと負荷が上がる

チューブを使用した足関節底屈動作
(ヒラメ筋)

【方法】

- ・足部にチューブを巻き、足関節底屈(つま先を下に下げる)動作を繰り返す

筋力トレーニング

【目的】下腿前面と足底筋群の筋力強化

チューブを使用した足関節背屈動作(前脛骨筋)



【方法】

- ・足部にチューブを巻き
余った部分を反対の足
で踏む
- ・つま先を手前に引き付
けるように動かす

タオルギャザー(足底筋群)



チューブを使用した足関節内返し動作(後脛骨筋)



【方法】

- ・足部にチューブを巻き
外側から引っ張る
- ・小指が下を向くように
つま先を内側に動かす

【方法】

- ・足の指の力だけでタオルを手前
に引き寄せる

【ポイント】

- ・かかとは動かさず、指ができる
かぎり大きく動かす
- ・重り等をタオルの上に置くこと
で負荷が上がる