

ストレッチ 【目的】下腿三頭筋や足底筋群の柔軟性向上

下腿・足底筋群のストレッチ

腓腹筋



【方法】

- ・両足を前後に約1歩分けて立つ
- ・つま先を平行に揃え、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

腓腹筋（タオルを使った場合）



【方法】

- ・膝を伸ばして足裏にタオルをかける
- ・タオルの両端を持ち、手前に引っ張る

ヒラメ筋



【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ず体重を前にかけ下腿部を伸ばす

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

筋力トレーニング 【目的】 足関節周囲の機能改善・筋力強化

チューブを使用した足関節外返し動作(腓骨筋群)



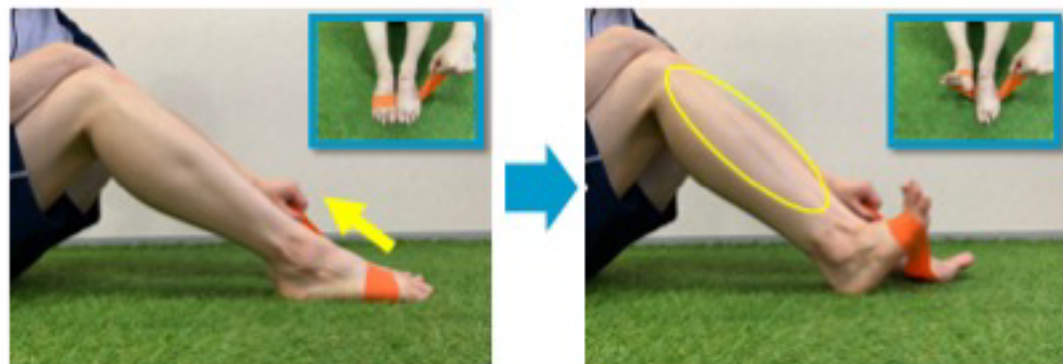
【方法】

- ・足部にチューブを巻き内側から引っ張る
- ・小趾が上を向くようにつま先を外側に動かす

【ポイント】

- ・かかとを支点にして、足首を動かす

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

【ポイント】

- ・かかとを支点にして、足首を動かす

筋力トレーニング

【目的】足関節周囲の機能改善・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)

※かかとを台よりも
下げた状態から上げる

【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】

- ・台や階段等の段差を利用したり、片足で行うことで負荷が上がる

タオルギャザー(足底筋群)



【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、指を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

バランストレーニング

【目的】下肢のバランス能力向上

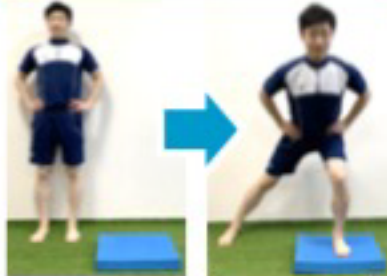
片脚立位のバランス(バランス能力)

不安定板なし
(その場で片脚立位)不安定板あり
(不安定板上で片脚立位)不安定板あり
(片脚で不安定板に踏み込む)

【ポイント】

- ・片足で立ち、バランスを保つ
- ・バランスマットがない場合、座布団等でも代用可能

ランジ姿勢のバランス(バランス能力)

不安定板なし
(その場で前方向に踏み込む)不安定板あり
(片脚で前方向に踏み込む)不安定板あり
(片脚で横方向に踏み込む)

難易度の上げ方

これらのバランストレーニングに加えて、パートナーが投げたボールをキャッチしたり、ジャンプ動作を加えるなどして工夫することが出来る

【ポイント】

- ・上半身を前に倒しすぎない
- ・膝をつま先より前に出しすぎないようにする
- ・膝が内側に入らないようにする