しゃがめないあなたへ・・・

足首が固いということは、捻挫やケガをしやすいということ。
足首ストレッチをして、しゃがめるようになりましょう！！

足首ストレッチ・トレーニングの方法

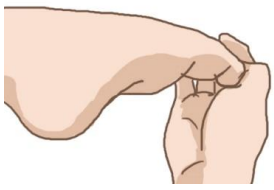
★「足首から先を伸ばして曲げる」をリズミカルに左右10回ずつ行いましょう。



★「足の甲伸ばす」を左右の足で各10回ずつ行いましょう。

【ポイント】

足首から先をまっすぐに伸ばします。足指のあたりを上から手で押していき、足の甲が伸びるようにして、5秒キープしましょう。



★「タオルギャザー」を行いましょう。

床にタオルを置き、椅子に座って、立って簡単にできる運動です。

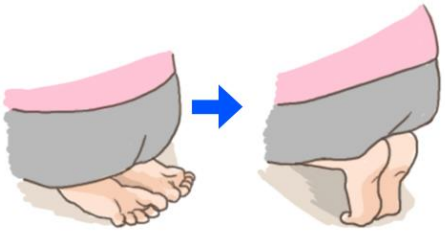
【ポイント】

タオルを引き寄せるときに、足の5本の指を使うように意識して行うと良いでしょう。

慣れてきたら本など重いものを乗せてやってみましょう。



★「起座で数秒キープ」を10回行いましょう。

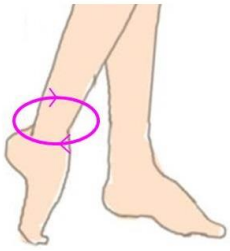


起座　…　正座の状態から、足首を曲げ、足指の裏を床につけ、かかとをたてる。そのかかとにおしりをのせた状態のこと。

★「足首をくるくる回す」をリズミカルに、回す方向も変えて、左右の足で、各10回ずつ行いましょう。

【ポイント】

足の他の部分は動かさず、足首と足首を動かすための筋肉（ふくらはぎの筋肉）を意識して行うとよいでしょう。



コツコツ毎日お風呂上りに行う習慣をつけてみましょう。

関節の柔軟性は運動時のケガ予防に大きく影響します。

ぜひ、しゃがめるようになってください！