

1. カーフレイズ … 10～20 回を 2 セット
2. トウレイズ … 10～20 回を 2 セット
3. つま先を外へ開く … 10～20 回を 2 セット
4. つま先を内へ絞る … 10～20 回を 2 セット
5. タオルギャザー … 5 回
6. ビー玉ひろい … 10 回を 2 セット
7. 片足立ち … 3 分間×左右 2 回



※カーフレイズ, トウレイズ

**参考** アイソメトリックトレーニング (パートナーに強い付加を一定方向にかけてもらい

→一定時間耐える 5秒を目安で10回を3セット)



底屈

背屈

内反

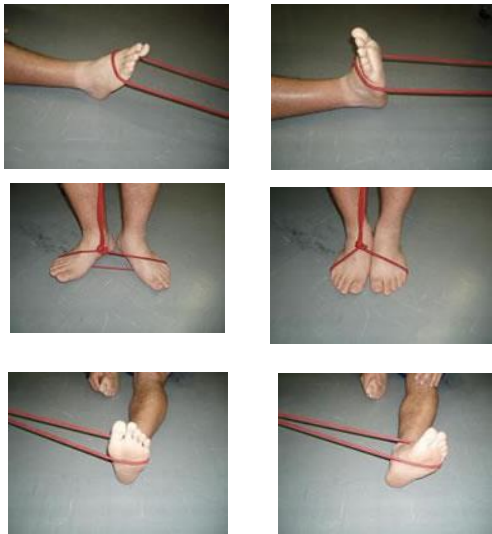
外反



※ストレッチボードでのストレッチ (足首の可動域を拓げる) などは欠かさない  
→ 特に捻挫の回復後やテーピングで長期間補助した後の可動域回復をはかる

①チューブトレーニング

(又はアイソメトリックトレーニング)



3方向(内反・外反・背屈)→筋力強化

前脛骨筋のトレーニング(足首を背屈動きの強化)  
足の甲にチューブをつけて、足首を背屈

腓骨筋のトレーニング(足首の過度の内反を防ぐ)  
両足にチューブをつけ、踵を始点にして広げる

チューブを足部にかけて外反させて腓骨筋鍛える  
トレーニング

②片足立ち(後ろから押しもらう)

30秒×2セット→バランス

③カーフレイズ

15回×3セット→筋力強化

④トウレイズ

15回×3セット→筋力強化

⑤タオルギャザー

2分→足趾のトレーニング

⑥ビー玉ひろい

2分→足趾のトレーニング

⑨ 足首の捻挫からの回復や予防について複数の例から拾ってあります。トレーニングの時間などに若干の違いもありますが、基本として参考にしてください。より詳細な対策について情報を集めて伝えられるよう準備中です。