

第41回【足首外側（腓骨筋）のストレッチ】

腓骨筋は、足のスネの外側から足首にかけて付着している筋肉です。腓骨筋には、短腓骨筋と長腓骨筋があります。つま先を上げる動作の時に働く筋肉で、特に足の小指側を上げる時に頻繁に使われる筋肉なのです。常にストレッチを行い、筋肉の緊張を緩和させ、ケガの予防のためにもしっかりと行いましょう。また、これらの筋肉は足首の内返し捻挫の後に鍛えることにより捻挫の再発予防にもなりますのでしっかりとストレッチを行いましょう。今回は、腓骨筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右足の腓骨筋のストレッチ ■※■



①椅子に座り、膝を90度に曲げます。



②右足を左膝にかけて、左手で右足のかかとを固定します。この状態が苦しいときは、左足を少し前に出します。



③右手で右足の甲を持ち、右足首を自分の身体の方に引き寄せるように倒します。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回繰り返します。

※左足も同じように行います。

※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。