

第40回【足首前面（前脛骨筋）のストレッチ】

前脛骨筋は、足の前面のスネから足首にかけて付着している筋肉です。つま先を上げる動作の時に働く筋肉で、スキーや走ることの多いスポーツや長距離を歩いたりなどで頻繁に使われる筋肉なので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行いましょう。今回は、前脛骨筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右足の前脛骨筋のストレッチ ■※■



①肩幅程度に足を開きまっすぐ立ちます。



②右足の膝を軽く曲げて、つま先を地面につけます。この時にバランスを崩さないように注意します。不安定になってしまう時は壁などにつかまって行いましょう。



③左右の膝を軽く曲げて、重心を落としていき前脛骨筋を伸ばしていきます。重心を落とす目安としては、つま先から膝までが一直線になるように、または、前脛骨筋が引っ張られている感じがあるところで止めます。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。