

足元の安定感を手に入れる！

日常とスポーツのための足首トレーニング

2024年2月号

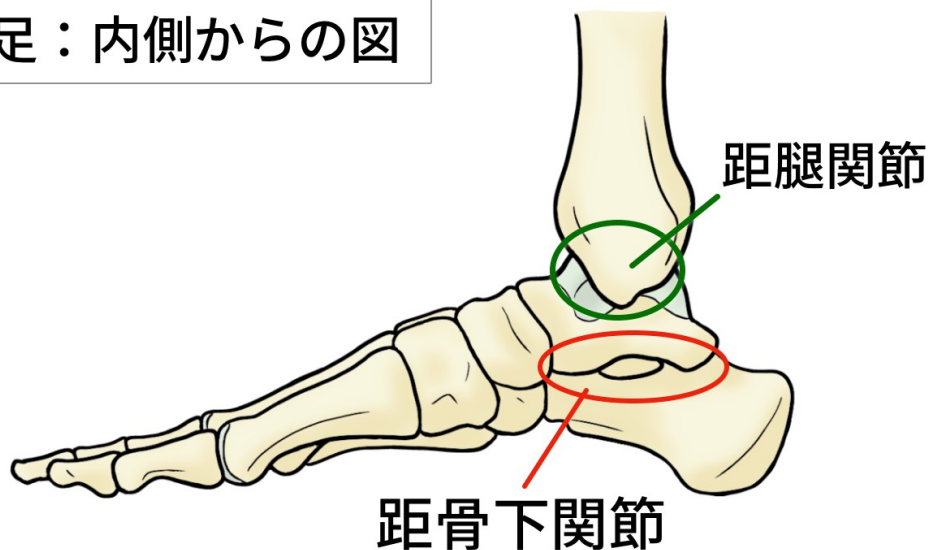
足首（足関節）は身体を支えつつ、歩行や階段、ランニング、ジャンプなどで絶えず動かすことができる**強靱な関節**です。足首の強さは、動作中に足元の安定感につながり、身体のパフォーマンスを高め、足首の捻挫や数々の怪我を予防する効果が期待できます。

では、足首はどんな構造をしているのか？足首はどのように鍛えれば良いのか？を話します。

足首（足関節）の構造とは？

図1

右足：内側からの図



やや専門的になりますが、足首は、**距腿関節**（きょたいかんせつ）と**距骨下関節**（きょこつかかんせつ）で構成されています。※図1

これらの関節によって、足首を「曲げる、伸ばす（底屈、背屈）」「左右に動かす（外転、内転）」「内側、外側を上げる（回内、回外）」という**複雑な動作を可能**にします。（内返し、外返しも可能）さらに、足首は複数の靭帯や筋肉によって支えられ、足元の衝撃を吸収し、身体をしっかりと支える役割をしています。

足首を鍛えるメリットとは？



1 怪我の予防

足首を強化することで、捻挫（ねんざ）やその他の足関節の怪我を予防することができます。強化された足首を強化は、地面からの衝撃を吸収し、足の安定力が向上します。

2 日常での安定性向上、姿勢の改善

強く柔軟な足首は、歩行や立ち上がりが楽になり、転倒やその他の事故のリスクを軽減します。また身体のバランス力も高くなり、姿勢も改善されます。

3 スポーツのパフォーマンス向上

強化された足首は、ランニングやジャンプなどのスポーツ動作中に安定性が高まり、パフォーマンスを向上させます。

足首を鍛えるトレーニング5選

ここからは足首を鍛える実践編です。初めに行なって欲しいのは、足首を柔軟にするストレッチです。足首の動く範囲を広げて、そこから強化の筋トレに入ります。では、始めましょう！

① タオル柔軟ストレッチ



方法

- ① バスタオル（マフラータオル）を準備します
- ② 伸ばした足の踵にタオルを挟み、足の指に当てて、タオルを両手で持ちます
- ③ 背中を伸ばしながら、タオルを引きます。（ふくらはぎから足の裏まで伸びます）
- ④ 自然呼吸で20～30秒間静止します。反対側の足も同様に行います。

② 足首回しストレッチ

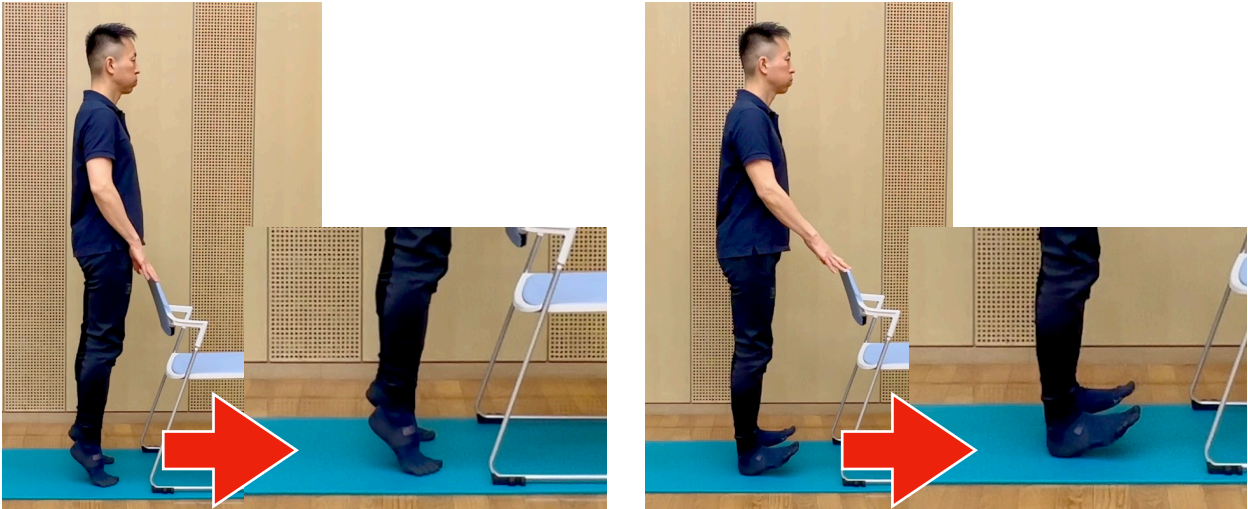


時計回り

反時計回り

- ① 座ったままで片脚を伸ばします。（左右行います）
- ② ゆっくりと時計回り、反時計回りに**足先で円を描きます**
- ③ 各10～15周行います

③ カーフレイズ&トゥレイズ



- ① 肩幅に足を開き、背中を伸ばします。
- ② 踵を床から上げて、背伸びをします。※背中には伸ばしたまま
- ③ 元に戻り、つま先を天井に向けます。※背中には伸ばしたまま
- ④ 2)～3)を15～20回繰り返します

④ 片足立ちエクササイズ

- ① 両手を腰に当てて、片足立になります
- ② バランスを保ちながら、最高30秒間静止します
- ③ 反対の脚も同様に行います

注意：

手を動かしたり、体を曲げたりしないようにします



慣れた人向け

バランスマットの上で片足立ちになるとさらに効果的です。

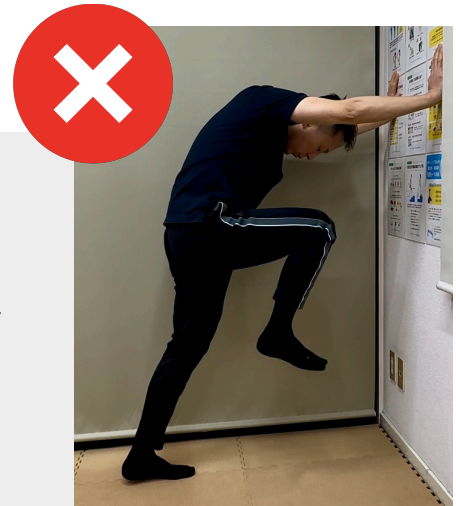
⑤ 壁ニーアップ&カーフレイズ



- ① 壁に手を当てて、体を一直線にします
- ② 右脚は腿上げ、左脚は踵を上げます（走っているイメージ）
- ③ 10～15回繰り返します。
- ④ 反対側も同様に行います。

間違ったフォームに注意

よくある間違い。背中が丸くなったり、軸足の踵をつけたままになっていることがありますので、ご注意ください。



いかがでしたでしょうか？ 足首は目立たない存在ですが、体重を支えることや体を動かす際、とても重要な役割をしています。足首を動かす機会が減ると、バランスを崩し転倒しやすくなる、捻挫が増える、足首や膝が痛めやすいというリスクが高くなります。ぜひ、今日から足首トレーニングを始めて、足元の安定感を手に入れましょう！

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

