

立ってどこかにつかまって行いましょう。

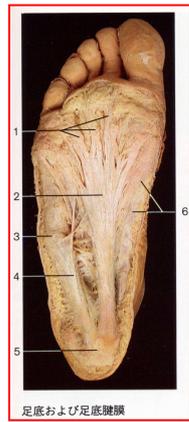
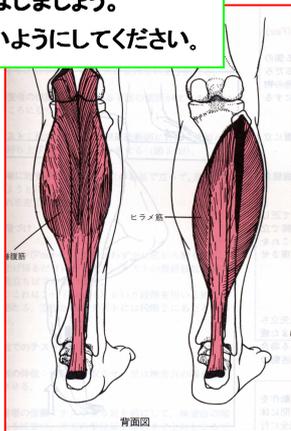
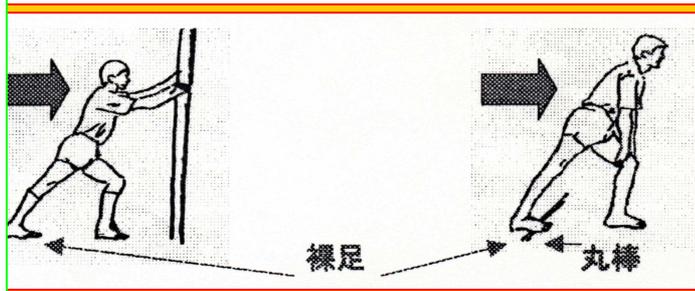
最初は膝を伸ばして「腓腹筋」を意識して、つま先は真っ直ぐ前ですが、内側が張っていれば、内に向け、外側が張っていれば、外へ向けで行いましょう。

次に足底部と、より下腿後面に伸張感を出すために、足裏に丸い棒のようなものを敷いて行いましょう。

さらに膝を曲げて「ひらめ筋」「下腿後面筋群」を伸ばしましょう。

踵は浮かさないようにしてください。

下腿後面・足底のストレッチ&マッサージ



足底および足底腱膜



足底の筋(第4層) 短指伸筋を切除し、足底の筋群および小指と母指の外転筋を切除。

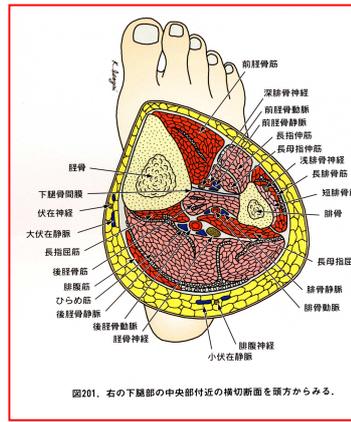


図201. 右の下腿部の中央部付近の横切断面を頭方からみる。



骨に沿って指を内側、前外側、外側、後外側に入れていく



足裏、ゆびも入念にマッサージしましょう

【 おわりに 】

毎日の生活で、姿勢を正し生活していくことは、スポーツの競技力向上にとって欠かすことの出来ない要素であることは、お分かりいただけましたでしょうか？もちろん人格形成の基本中の基本です。

そして、姿勢を乱すことや、それをコントロール出来ない事は腰部障害を引き起こすことは、言うまでもありませんが、ほとんど全てのスポーツ傷害に結びついてきます。

今回紹介しました簡単なストレッチ体操、マッサージ法は、多くのスポーツ傷害を起こし難くする非常に役に立つものです。

ぜひ、実践してみてください！

【 引用文献 】

M.KNOTT & D.E.VOSS , 福屋靖子ら共訳 : 神経筋促通手技 , 第2版 , 協同医書出版社, 1984
 Helen J.Hislop and Jacqueline Montgomery (著)、津山直一 (訳) : 新・徒手筋力検査法、原著第6版、協同医書出版社, 1996
 河上敬介, 小林邦彦 編集 : 骨格筋の形と触察法 , 大峰閣 , 1999
 J.W.Rohen,横地千仞 共著 : 解剖学アトラス , 医学書院 , 1992