

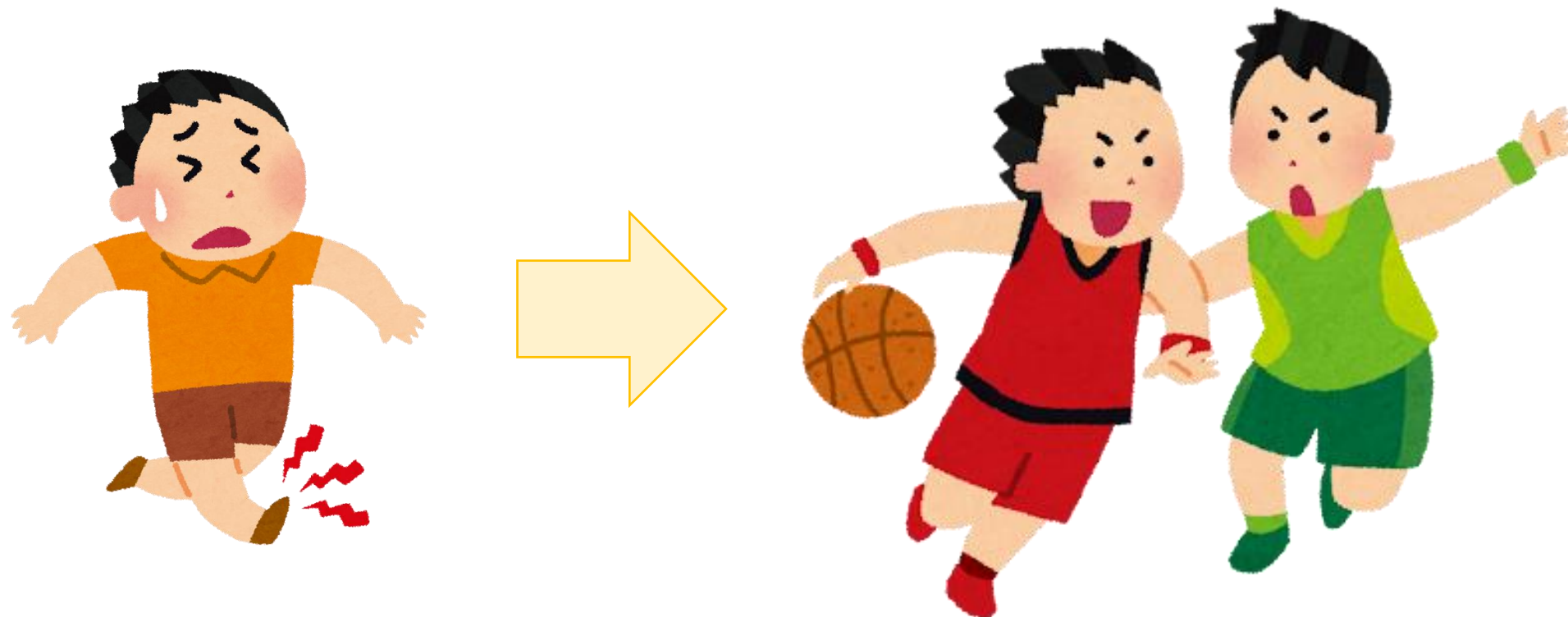
足のねんざについて-第3弾-

「ねんざ後におけるセルフトレーニング」

長野県バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会



● なぜトレーニングが必要なのか？



**ねんざ後は靭帯の回復時期に応じたトレーニングを行うことで、
競技復帰後のねんざの再受傷の予防、パフォーマンスアップが期待できます！**



急性期：受傷から約2週間



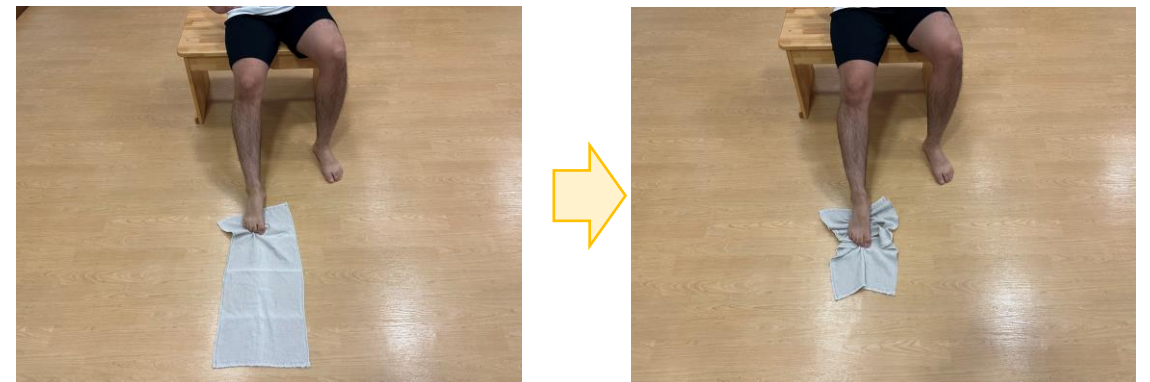
この時期は患部の炎症悪化をさせないため、患部外のトレーニングを行います

足底マッサージ



- 足裏に刺激を与えることで足裏からの感覚が鈍ってしまうことを抑える効果が期待できます。
- 1回に5～10分程度行うようにしましょう！

タオルギャザー



- タオルを足の指を使ってたぐり寄せます。
- 足の指の筋肉を使うことで、足関節の機能低下を抑える効果が期待できます。
- 1回に5～10分程度行うようにしましょう！

● 急性期：受傷から約2週間



ヒップアブダクション(おしりの筋カトレーニング)



ねんざ後は十分に荷重ができないため、おしりの筋力が低下しやすい状態になります。
おしりの筋力が低下してしまうと、ねんざの再発率が高くなるので、積極的なトレーニングを行う必要があります。
20回×5セットを目標に行いましょう！

● 急性期：受傷から約2週間



ヒップアブダクションの良い例と悪い例



良い例

つま先が下を向いている



悪い例

つま先が上を向いている



股関節がまっすぐである



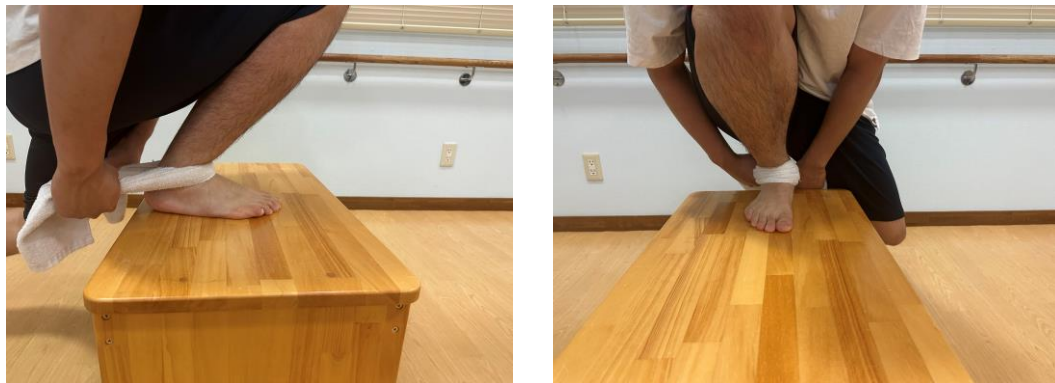
股関節が曲がっている

● 亜急性期：受傷後2～4週間



この時期では痛みのない範囲で荷重量を増やしていき、
足関節の運動を伴ったトレーニングも積極的に行っていきます。

背屈ストレッチ



- ・足首の前から引っかけたタオルを引っ張りながらストレッチを行います。
- ・5秒×10～20回を目安に行いましょう！

※痛みが出る場合は行わないようにします。

カーフレイズ (ふくらはぎの筋力トレーニング)



良い例



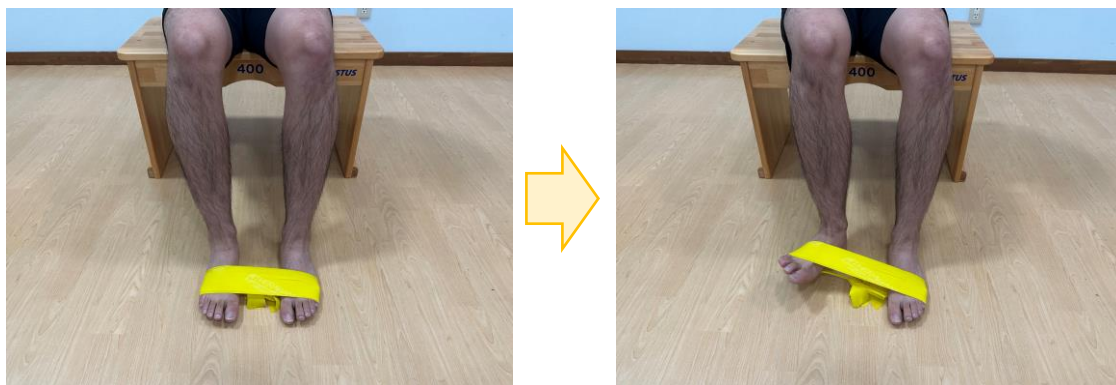
悪い例

体はまっすぐで踵はできる限り高く挙げるようにします。
25回以上できるように行いましょう！

● 亜急性期：受傷後2～4週間

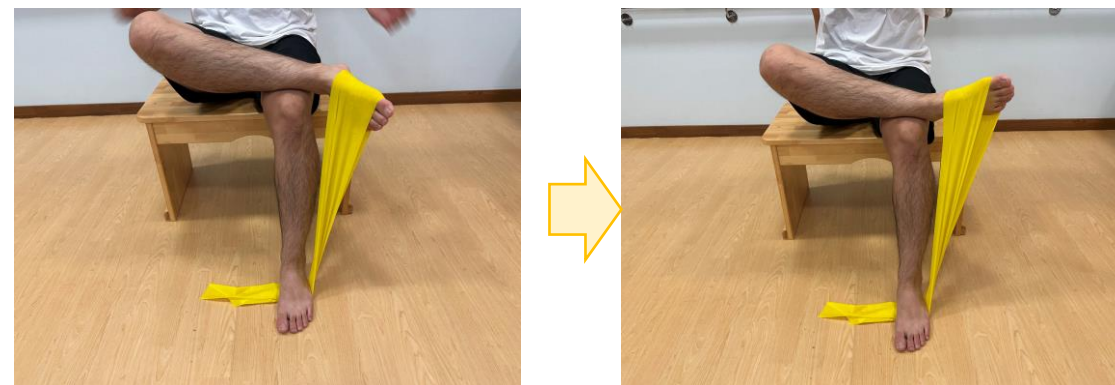


腓骨筋トレーニング



- ・ふくらはぎの外側にある筋肉のトレーニングです。
- ・この筋肉が弱くなってしまうと足を捻りやすくなり、ねんざの再発する危険性が高くなるので、積極的なトレーニングが必要です。
- ・30回×3～5セットを目標に行いましょう！

後脛骨筋トレーニング



- ・ふくらはぎの内側にある筋肉のトレーニングです。
- ・腓骨筋と共同して働く筋肉になり、ねんざにより機能低下を引き起こしやすい筋肉です。
- ・腓骨筋トレーニングとセットで行うと良いです！
- ・30回×3～5セットを目標に行いましょう！

※チューブがない場合は、チューブなしで行っても問題ありません！

● 亜急性期：受傷後2～4週間



バランストレーニング



- ねんざ後はバランス機能が低下しやすくなります。
- バランス機能の低下はねんざの再発につながりますので、**積極的なトレーニングを行うことが推奨**されています。
- まずは平地で行い、徐々にバランスクッションの上など不安定な場所で行うと良いです。
- 慣れてきたら目を閉じて行うことで、さらに負荷を上げることができます。
- 1分×5～10セットを目標に行いましょう！

※痛みが出る場合は中止します

● 回復期：受傷後4週～復帰まで



競技復帰に向けて切り返しやジャンプ動作に必要な機能を高めていきます。
特に足首を内側に捻りやすい動きの癖がある場合は要注意です。

ジャンプ～着地練習



◎ 良い例

母指球に
荷重できている



✖ 悪い例

小指側に体重が
かかっている

ストップ&切り返し練習



◎ 良い例

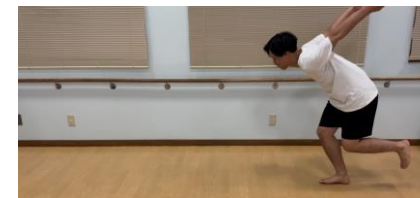
母指球に
荷重できている



✖ 悪い例

小指側に体重が
かかっている

ジャンプ&ストップトレーニング



片脚で前方へ全力で
跳びます。

着地をしたらその場で
体勢が崩れないように
3秒ほどキープします。

※ カーブレイズで左右差が
なくなったら行いましょう！

● ねんざをしてしまったら・・・



- ✓ 今回紹介したトレーニングはほんの一部です。
- ✓ ねんざをしてしまったら、**まずは医療機関を受診**するようにしましょう！
- ✓ **適切な処置、リハビリを行う**ことで、ねんざの再発予防、またプレーのパフォーマンスを高めることにつながります。
- ✓ バasketボールにおいてねんざは非常に多いけがです。
- ✓ ねんざについて正しい知識をもつことで、楽しいBasketボールライフを送れるようにしましょう！

