

# フィジカルチェック

前屈	開脚前屈	股関節内旋		股関節外旋		お尻蹴り		足首
								
グーが床に届く	肘が床に届く	45° 開く		膝下にグーが1つ入る		踵でお尻が蹴れる		脚を横へてしゃがめる
		右	左	右	左	右	左	

閉眼片足立ち			
	60秒以上立てる		
	右	左	
	秒		秒

- アスレティックトレーナーが担当
- 簡便かつ、下肢の疾患に起因する項目

# フィードバック

## コンディショニングで身体を整えよう！

ケガの予防 ・ パフォーマンス向上 ・ 自己管理能力の向上を目指しましょう。

<選手用>

NO. \_\_\_\_\_

年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 名前 \_\_\_\_\_

☆柔軟チェック☆スポーツを行う上で最低このレベルの柔軟性を獲得しましょう。

☆バランスチェック☆

前屈	開脚前屈	股関節内旋	股関節外旋	お尻蹴り	足首
グーが床に届く	肘が床に届く	45°開く	膝下にグーが入る	踵でお尻が触れる	膝を横にしてしゃがめる
		右 左	右 左	右 左	

閉眼片足立ち		
	60秒以上立てる	
	右	左
	秒	秒

☆改善コンディショニング☆呼吸をしながら気持ちよく行おう。

※×がついた項目をチェックしよう！

<input type="checkbox"/> 前屈	<input type="checkbox"/> 開脚前屈	<input type="checkbox"/> 股関節内旋	<input type="checkbox"/> 股関節外旋	<input type="checkbox"/> お尻蹴り	<input type="checkbox"/> 足首
股関節から前屈をします。痛くない所で、深呼吸をしましょう。深呼吸5回	伸脚をして、手を前について膝を入れます。深呼吸5回左右	真横に真っ直ぐ寝転がり、上脚を上下させます。次に、上脚を前後にスイングします。20回ずつ	伸脚をして、手を前について膝を入れます。深呼吸5回左右	片膝ずつ交互に踵で内を揺くように回します。10回両方向	足の裏が平行になるようにして正確をします。
両手でつま先を持って、足首を回します。足首・膝・股関節が一緒に動くようにします。10周左右	足首を持って、膝を曲げ伸ばしします。10回左右	肩幅の2倍に足を開きつま先を45度外に向けず。右手で右膝を押しながら身体をねじります。左も同様に行います。深呼吸5回	前後に足を開き、体側から伸ばしします。後ろも前・股関節前を伸ばしします。深呼吸5回ずつ	片足の膝を曲げて、後ろに倒れます。余裕があれば、ハンザイまでしてみよう。深呼吸5回	つま先・膝の向きを揃えて、踵が浮かない範囲で倒れこみ、膝に手を当てて足首を回します。10周左右
足首を持ったまま、屈伸をします。10回	開脚をして座り、左右のつま先を逆の手で触りにいきます。20回	横で上脚を少し浮かします。その状態で下脚を前後にスイングします。内ももにだるさが出てきます。20回	横で上脚を少し浮かします。その状態で下脚を前後にスイングします。内ももにだるさが出てきます。20回	前後に足を開き、体側から伸ばしします。後ろ膝を曲げて、足を両手で持ちます。深呼吸5回ずつ	イスや壁に手をつけて、踵が浮かないよう真下にしゃがんでいきます。10回

<input type="checkbox"/> 閉眼片足立ち	
気をつけの姿勢から片足で立ち、手脚を前後に振りましょう。両脚は同じ方向と交互と両方向いきましょう。リズムよく行います。10回ずつ	
気をつけの姿勢から片足で立ち、踵振りに合わせて両腕を前後に回しましょう。次に右を前回し、左を後ろ回しに回します。1層ずつ交互でも回しましょう。10回ずつ	
1m四方の正方形の角に印をつけます。真ん中に気をつけの姿勢から片足立ちで立ち、正方形の四つ角を順に右手で触ります。次は左手で触ります。左側でも同様に行います。また、ボールを使って行ってみましょう。	

# ホームエクササイズ

日本バスケットボール協会 スポーツ医科学委員

## No more! ankle sprain

～捻挫を予防するには～

足首捻挫って軽傷？重症？捻挫から復帰したものの、何度も足首をぐねったり、ぐらぐらする、たまに痛みが出る…  
これって本当に軽傷の怪我なのでしょうか？ 今後バスケットを続けていく中で、痛みや不安定感でパフォーマンス向上の妨げになる可能性があります。捻挫は軽傷ではありません！靭帯損傷です。残念ながら、なくなった靭帯は戻ってこないんです。しっかりとトレーニングをして再発を防止しましょう！

□ 足裏マッサージ



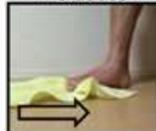
足裏を前後に30秒マッサージしましょう

□ 足趾体操



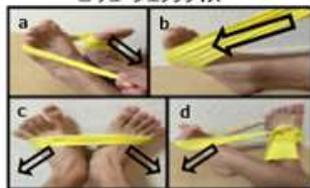
足の指をできる限り全力で動かす！指が動かない場合は手で補助して下さい☆

□ タオルギャザー



足の指を大きく開いてからタオルを掴む！

□ チューブエクササイズ



a. 足首を自力の方向へ動かす  
c. 外側へ捻る  
b. 足首を倒す時は指を動かさず  
d. 指をそろせながら内へ捻る

□ スクワット



足首を曲げて、脚を張って行いましょう

□ カーブレイズ



踵を上げ、踵を上げ、踵を上げ！踵を上げ、踵を上げ、踵を上げ！  
小指側に体重が乗ったり、足指でよがる異常に動きが出ないように注意しよう！

□ ストレッチ



膝を曲げて、膝を曲げて30秒ストレッチ！

□ バランストレーニング



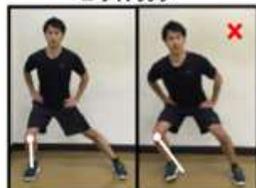
片足立ちで30秒キープ！  
お尻が外に倒れないように注意！

□ ツイスティング



膝とつま先が同じ方向を向くように  
足を回しましょう！

□ サイドランジ



足を横に歩幅を広く、つま先を真上の真上に揃えるように！  
小指側に体重が乗らないように注意！

捻挫経験あり

エコーで不安定性あり



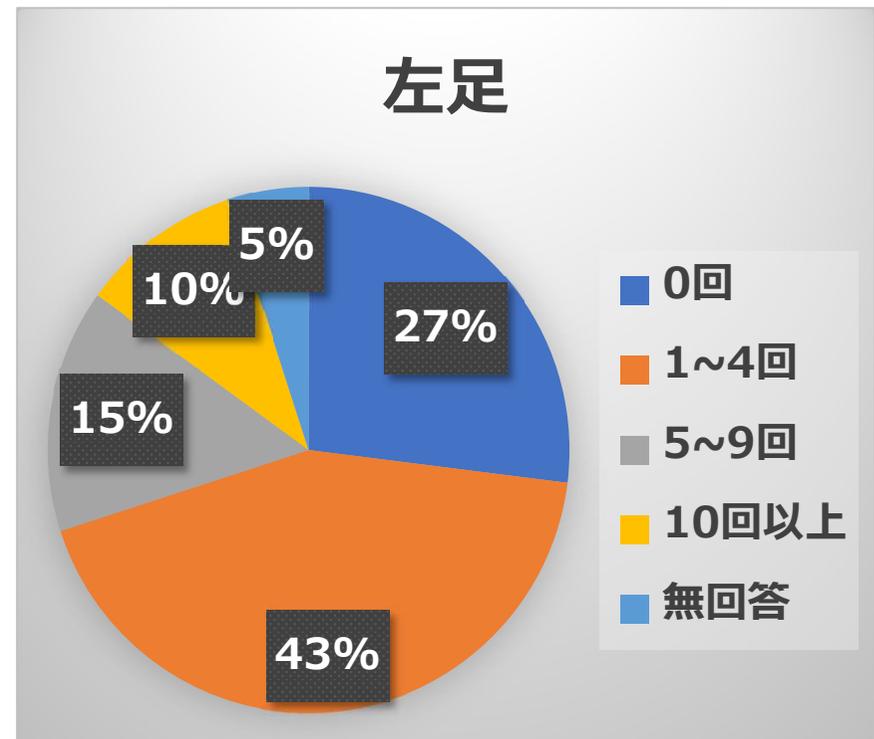
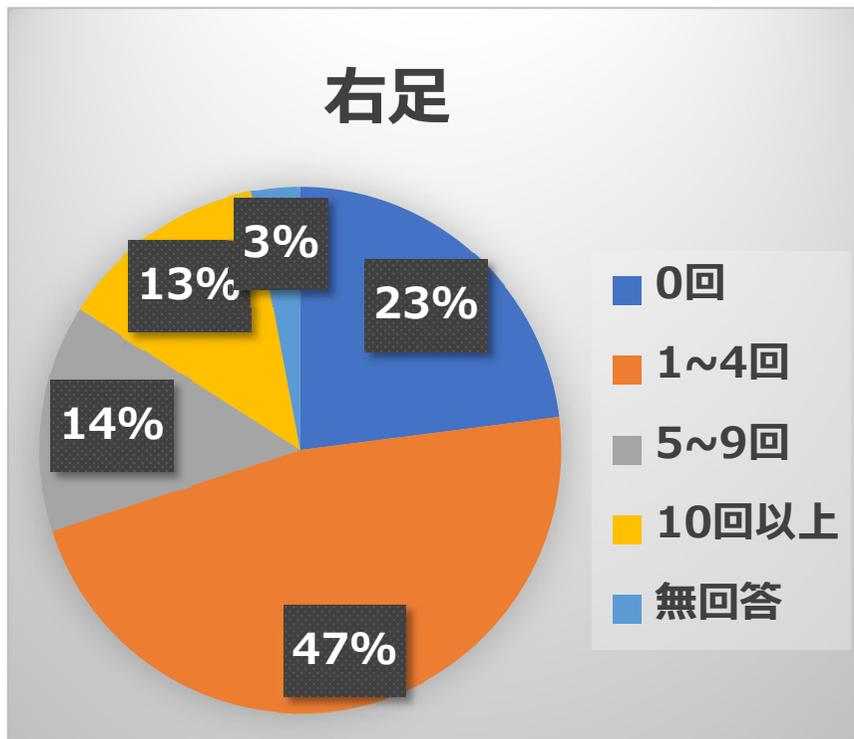
トレーナーの機能評価



エクササイズ選択・指導

結果

# 足関節捻挫の既往歴 (アンケート結果)



# エコー検診の受診総数 395名

## (男性 230名 / 女性 165名)

### 【対象内訳】

