TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

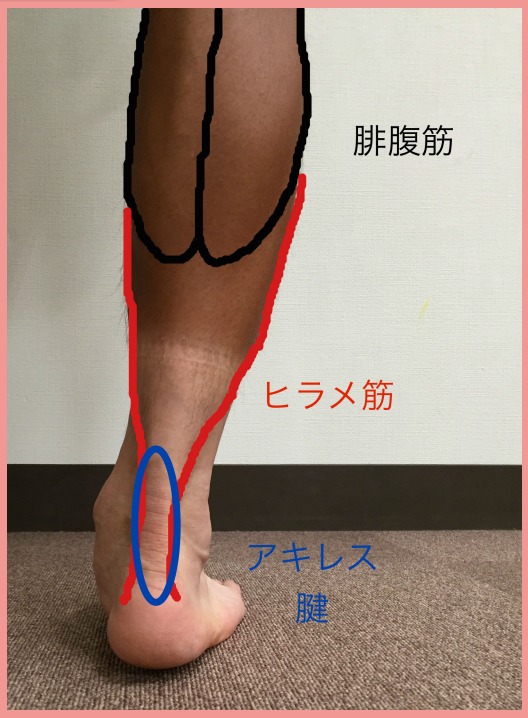
TUコンディショニングレター

Vol. 05

2015年08月号

テニスによく起こる怪我を予防しよう②ふくらはぎ編

今回ご紹介するのはふくらはぎ周りの怪我についてです。
特に下腿三頭筋(ふくらはぎ)の肉離れやアキレス腱の損傷、断裂、アキレス腱炎など気をつけるべきことが多い部位になります。
怪我をしてしまうシチュエーションとしては着地動作や切り返し動作時に痛みが発生するパターンと、もう一つ多いのが違和感を感じたまま放置してしまい疲労やダメージが重なって発生することもあります。
ストレッチをしたり、バランス能力をることも大切ですが一番大切なのはウォーミングアップ、クールダウンをしっかりと行うことです。
テニスにおいても、過剰につま先に力が入ることでふくらはぎへの負担が急激に高まります。もも裏や臀部の筋肉を効果的に使うためにも、かかとから着地しつま先へ体重を移動させることが合理的な身体の使い方→合理的なスイングにつながります。



ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)は腓腹筋(表層の筋肉)とヒラメ筋(深層の筋肉)で構成され両者がひとつの腱となり(アキレス腱)、かかとの裏に付着しています。

足首の動きをチェック

つま先を体側に引きつける動作が目安として約20°傾くことが理想です。それ以下の場合はふくらはぎが硬い可能性があるので改善方法の一つとしてストレッチを行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ

膝を伸ばして行うストレッチと膝を曲げて行うストレッチの2種を行いましょう。膝を伸ばすと腓腹筋(表層)曲げて伸ばすとヒラメ筋(深層)がストレッチされます。

片足バランスをチェック

片足で立った際にグラついてしまうとバランスを保つためにふくらはぎに過剰に力が入ってしまうことがあります。片足でアジリティディスクに乗ってバランス能力を上げるのも有効な手段です。

人は二足歩行で生活しているため、日常生活でもまったくふくらはぎの筋肉を使用しないで生活することは困難です。
よって一度ふくらはぎを怪我すると復帰に時間がかかるのと再発のリスクが高くなります。足を効果的に動かすことで良いパフォーマンスも生まれるので、より長く楽しくテニスをするためにもふくらはぎのコンディショニングをしてさらに良い動きを身につけていきましょう!!

発行：クラブユニバース西国分寺
公式Facebook→https://www.facebook.com/CUnishikokubunji

モデル：入江　有紀トレーナー(クラブユニバース西国分寺所属)

FacebookQRコードはコチラ→