



## しゃがんだ時にかかとがつかますか？



まずは周りに気を付けて、かかとをつけたまましゃがんでみましょう。

最近では子どもから大人まで出来ない人が増えています。そのままにしておくと、スポーツをしている人ではパフォーマンスが向上しづらく、怪我に繋がります。またスポーツをしていない人でも運動機能の低下をまねき、転倒のリスクが高まります。

しゃがみ込みのチェック

(かかとを床についたまましゃがめない方は硬い)

※中学時期の成長期の方や、マヒや火傷、怪我等がある方以外で、特に健康上問題がないのかかかとが離れてしまった方は筋肉が硬くなっていることが原因の場合があります。

## 硬さを解消するおすすめストレッチ

※痛みを感じない程度に伸ばしましょう。



- ①片足を2足分程度後ろに引きます。  
(つま先は正面を向けてください)
- ②両足はしっかり床についたまま両膝を曲げます。
- ③後ろに引いた足つま先に少し体重をかけます。



- ①両手を壁について片足を後ろに引きます。  
(つま先は正面を向けてください)
- ②後ろに引いた足の膝を伸ばしてかかとを床につけます。
- ③上半身を前に傾けます。



クッションなどの上につま先を置くと更によく伸びます。  
無理なく徐々に柔らかくしていきましょう。