

ケガが予防できて
パフォーマンスもアップする！

FUGA MEGUROの
スペシャルクリニック

切り返しをスムーズにする 足首のストレッチ

狭いコート内で幾度となく繰り返される切り返し。フットサルではその切り返しを素早く、スムーズに行なう必要がある。そこで重要なのが“足首の柔らかさ”。このストレッチによってパフォーマンスが向上し、足首のケガを予防することができる。

協力●ホグレスペース日本橋店 写真●田川秀之(本誌写真部)



早川裕樹
フウガメグロ / アラ・ピヴォ
1984年4月28日生まれ
身長167cm・体重69kg
ホグレスペース八丁堀店勤務

金川武司
フウガメグロ / フィクソ
1984年2月4日生まれ
身長178cm・体重70kg
ホグレスペース神田店勤務

(足首を回して柔らかく)



足首を使って円を描くだけでも、部分的に直線的になったりする。そこが苦手な部分。その苦手な部分を意識して、足首を強化する。まんべんなく可動域を広げるには、数字の1から9までをゆっく

り描くこと。直線や曲線などバリエーションがあるので有効。片足で立ち、バランスを取りながら行なうことで上半身のバランスも必要となり、よりプレーに近い感覚でストレッチができる。

(足首の柔軟性をチェック)

足を揃えて腰を落とす。これだけでも足首の硬いひとは後に倒れてしまう。これは足首の柔軟性のチェックにもなり、足首がより鋭角に曲がることで切り返しの動作がスムーズになる。さらに手を後に組むとバランスを取るのが難しくなる。これは足首が柔らかいひとでないといけない。



関東フットサルリーグ優勝 フウガメグロ強さのヒミツ



関東リーグで初優勝したフウガメグロ。その強さのひとつが、Skins™のアンダーウェアの着用。ストッキングの下に履いているのがパワーソックス。血液をより循環させることでふくらはぎの張りを抑え、練習や試合が終わった後も履き続けることで、疲れが軽減される。

(足首とアキレス腱を同時に)

アキレス腱を伸ばす際に行なわれるストレッチだが、同時に足首を強化することもできる。ポイントは伸ばす足は膝を曲げないこと。反対側の足を上に乗せた状態でゆっくりと上下運動させる。特にこのストレッチは試合の直前に行なうことで、アキレス腱、ふくらはぎ、そして足首のケガの防止に効果がある。



ホグレスペース

凝り固まった筋肉をほぐし、関節の動きを改善するオフィス街の新世代フィットネス空間。
日本橋店・八丁堀店・神田店
無料体験受付中！
専用ダイヤル03-5623-0908

WSDnetナンバー
1013



WSDnetナンバー サッカーダイジェストのホームページwdsnet.comでWSDnetナンバーの数字4ケタを入力すると、簡単に目的のホームページにアクセスできます。