

脛の痛みを悩まないため

アイシング

アイスマッサージ
紙コップに水を入れ、凍らせる。
脛の内側を重点的に行う。
痛くなくても行うこと。



ストレッチ

- ① & ② コロコロ
野球ボールなどを使って
足裏やふくらはぎをほぐす
- ③ ふくらはぎストレッチ
片脚30秒を3セット



靴・インソール

自分の足に合った
靴やインソールを使うこと。



足指筋機能

足指グー・チョコキ・パー
練習前に各15回行うこと。



足指や下腿のケアも大事ですが、**股関節周りの強化と使い方の習得**も重要です。

<参考文献>

Beck, BR. Tibial Stress Injuries An Aetiological Review for the Purposes of Guiding Management. *Sports Med.* 26(4):265-79. 1998.

Moen, MH. et al. Medial Tibial Stress Syndrome A Critical Review. *Sports Med.* 39(7):523-546. 2009.