



# しゃがみ込み動作と足首

日本の生活様式では、畳での生活や和式トイレ、清掃、足元の物を取る動作など、様々な場面でしゃがみ込み動作が使われています。

しゃがみ込み動作は、下肢の筋力や柔軟性が必要な動作になります。

そのため、学校定期健診に運動器検診の項目が加わった際にしゃがみ込み動作もテストの1つとして取り入れられ、子どもたちの運動機能の把握や運動器疾患・障害を早期発見に役立てられています。

主にしゃがみ込みテストは、ふくらはぎの筋肉の柔軟性を診るために行われています。

しゃがみ込み動作を行う際には、足首をしっかりと曲げ、曲がっている状態を保持する必要があります。

しかし、加齢や活動性の低下によって足首の動きは制限されやすくなり、筋力も低下してきます。

そこで今回は、しゃがみ込み動作の確認方法、ふくらはぎの柔軟性をよくするストレッチと、足首を固定する筋の筋力トレーニングを紹介します。

## しゃがみ込み動作のチェック

**注意**

膝関節や股関節など、関節に痛みがある場合は無理をしないでください。



### 【確認方法】

- ①背筋は伸ばします。
- ②両腕を肩の高さに挙げ、足の裏をすべて着けた状態でしゃがみ込む。  
(※脚は肩幅より開かないようにしましょう。)



良い例



・安定してしゃがめている



悪い例



- ・後ろに倒れる
- ・踵やつま先が床から離れる

続きは裏面をご覧ください>>



## しゃがむことができない要因は？

### 要因1: 足首が硬い

(右図の角度が90度に近い)

ふくらはぎの筋肉の柔軟性が低く、

足首の動かせる範囲が狭い

### 要因2: 足首を固定することができない

(右図の角度を維持できない)

つま先を上に向ける筋肉(脛にある筋肉)が弱く、

足の甲を脛に引き寄せられない



## しゃがみ込み動作のエクササイズ

### 1 ふくらはぎの筋肉のストレッチ



- ① 膝を曲げてタオルを足先に引っ掛ける。
- ② 膝を曲げたままつま先を脛の方へ引き寄せ 10 秒キープする。
- ③ タオルを引っ張ったまま膝を伸ばしていき、伸ばしきったら 10 秒キープする。
- ④ ②、③の繰り返し。

### 2 ふくらはぎの筋肉のストレッチ



10回を3～5セットが目安

- ① 椅子に座る。
- ② 踵は付けたままつま先を持ち上げる。

※抵抗をかけたい場合は、  
反対の足を運動する側の足の甲に乗せて押す。

いかがだったでしょうか。今回はしゃがみ込み動作時の足首(下腿)に焦点を当てました。  
足首だけ気を付ければ、しゃがみ込み動作ができるようになるわけではありませんが、足首の動きは大事なものです。  
運動自体は難しくないものですので、ぜひ今回紹介したエクササイズだけでも行ってみてください。

2024年8月 理学療法士