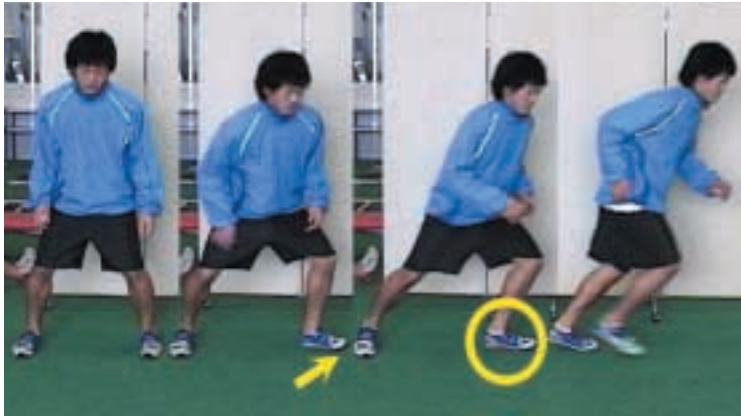
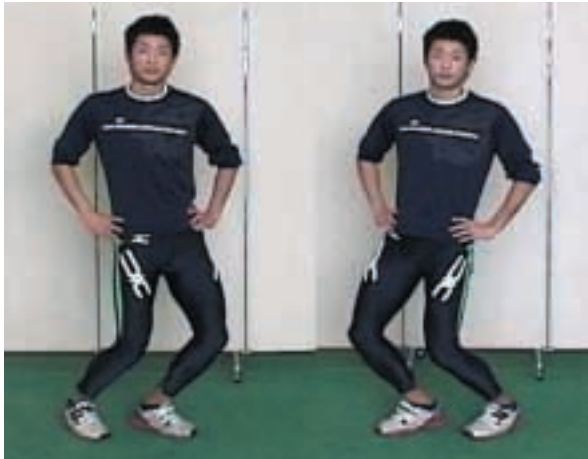


⑦-b つま先を進行方向に向けてスタートする



- ・まず、つま先を進行方向に向けてから、スタートします。
- ・最初はゆっくり、つま先と膝の向きを確認してから動いてください。
- ・だんだんリズムよく、素早く動けるようにします。
- ・誰かに合図してもらって、どちらの方向にも合図とともに素早くダッシュできるようにします。

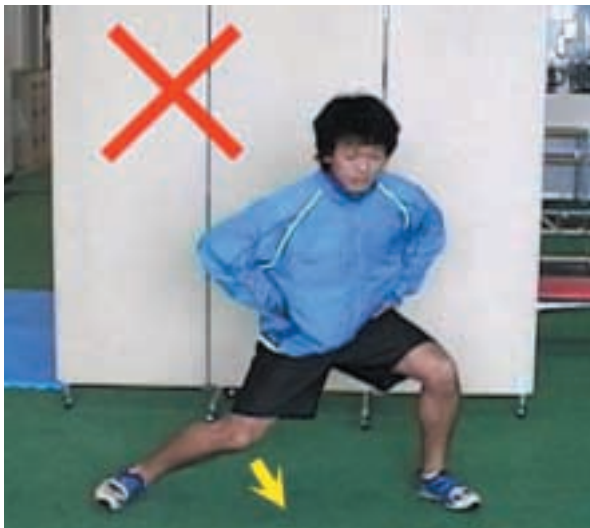
⑧ ツイスティング



- ・つま先と膝の向きが、常に一致しているように、リズムカルに、脚の向きを左右に変えます。
- ・カカトを浮かして、母指球でターンします。
- ・骨盤・上半身は正面に向けたまま、股関節で動きを作ります（お尻を振らないように注意）。
- ・いろいろな動きの中で、いつも、つま先と膝の向きが一致しているようにするためのトレーニングです。

2. 膝内側側副靭帯損傷

① 膝を中に入れることが問題



- ・膝の内側の靭帯であり、もっとも痛みが出る動作、つまりやってはいけない動作は、図のように、膝を中に入れることです。
- ・つま先が外を向き、膝が中に入ることによって、膝の内側が引き伸ばされます。
- ・膝を真っ直ぐに支える筋肉（膝を伸ばす大腿四頭筋）が弱いと、低く構えようとした時に、膝を中にねじり込んで（ねじれを利用して）体重を支えるということがよく起こります。大腿四頭筋の十分な筋力が必要です。