

## ② レッグエクステンション



- ・マシンやチューブを用い、負荷に対抗して膝を伸ばし、大腿四頭筋を鍛えます。
- ・大腿四頭筋の内側の部分（内側広筋：矢印）は、つま先が外を向くねじれを戻す働きがあり、特に重要です。この筋肉を触りながら、しっかりと力を入れましょう。
- ・ケガをした側を特に強化する必要がありますから、必ず片脚ずつ、トレーニングを行います。

## ③ 斜め45° 方向へのランジ



- ・両足を広めに開き、つま先を45° 外側に向けます。
- ・骨盤・上半身は正面に向けたまま、膝をつま先と同じ方向に曲げていきます。
- ・膝とつま先の方向が一致している範囲で行います。写真のモデルでは、右膝が中に入る傾向があり、曲げ方も小さくなっています。

## ④ 片脚スクワット



- ・イスなどに片足をのせ、もう一方の脚で、真っ直ぐ前に踏み込みます。
- ・つま先を前に向け、膝も同じ方向に曲げます。
- ・膝が中に入らないように使えることがねらいです。
- ・ぐらつかない範囲で行い、徐々に深く曲げられるようにしていきます。

## ⑤ 股関節を開くチューブトレーニング



- ・膝が中に入らないようにできるためには、股関節を開く筋力が必要です。
- ・膝の上をチューブで縛り、両膝を外に開きます。
- ・数を数えながら、1, 2で開き、3, 4, 5, 6でゆっくりと元に戻します。
- ・10回正確に繰り返せる程度に、チューブの強さを調整します。