






<p><b>ストレッチ</b> 1 種目 20 秒くらいかけて痛みを感じない程度に伸ばしましょう</p>	
<p><b>開眼・閉眼片足立ち</b> 目を開けた状態で 1 分間片足立ち 次に目をつぶり 1 分（目標） バランスを崩したらすぐ足を着くように注意！！ ※足底の感覚。予期せぬ体勢になった時の筋力強化になります。</p>	
<p><b>クォータースクワット</b> 膝が 90 度くらいの所まで、曲げていきます。 膝が前に突き出ないように注意！！ 足関節に体重がかかっても痛みが出ないか確認しましょう。 10 回 3 セット</p>	
<p><b>カーフレイズ</b> やり方はまず倒れないように壁などにつかまり、大きく背伸びをします。その時にできるだけ大きく、高く行う事がポイントです。また、伸びた時にしっかり親指に体重が乗るようにします。外に乗ってしまうと捻挫の再発につながりますので注意してください。 10 回 3 セット</p>	
<p><b>片足スクワット</b> 片足立ちで膝を曲げていきます。 膝が内側に入ったり、体が傾かないように注意！！ 15 回 3 セット</p>	
<p><b>ジャンプ</b> 床にラインを引き両脚で前後ジャンプ。はじめは、ゆっくり 10 回 3 セット慣れてきたら連続で前後ジャンプ 次に左右を同じ要領でおこなう。</p> <p><b>STEP UP</b> 痛みが無い状態だったら片足で行う。</p> <p>※最初はまたぐ程度の高さで十分です。徐々に高さのあるものに変えていきましょう。</p>	