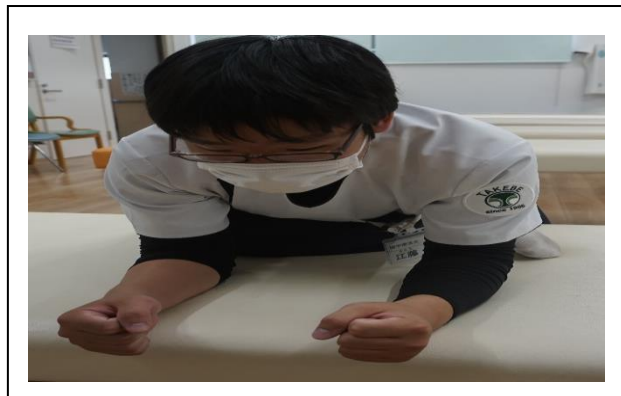


a. 原因に対して

① 太もも裏(ハムストリングス)のストレッチ



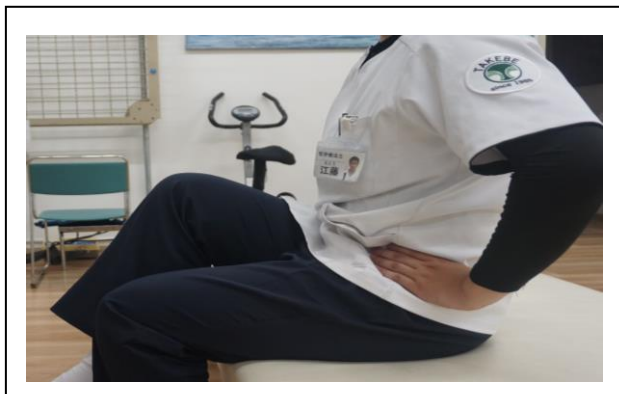
② お尻(大殿筋)のストレッチ



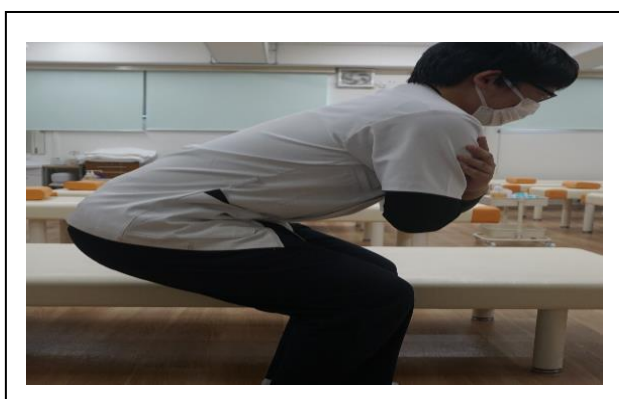
③ ふくらはぎ(下腿三頭筋)のトレーニング



④ 股関節前(腸腰筋)のトレーニング



⑤ 重心移動練習(スクワットトレーニング)

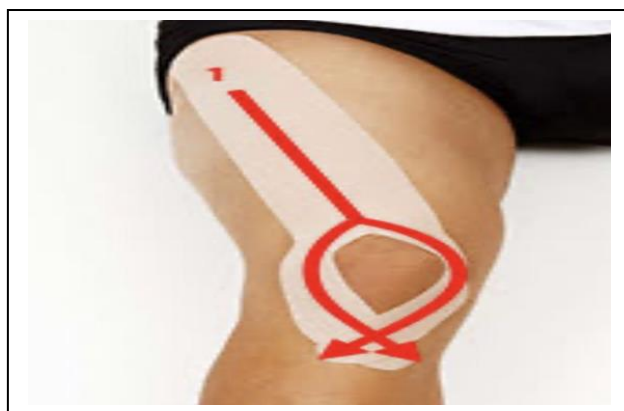


b. 患部に対して

①アイシング(氷等で冷やす)



②テーピングやサポーター



③膝前(大腿四頭筋)のストレッチ

