

足首を捻ったらしい  
走れない……!



**吸管を  
伸ばすとき**

思わぬ方向への反動  
を受けバランスを崩  
して、ふくらはぎの肉  
離れを起こしたり足  
首を捻ったりする事  
象が発生しています。

しまった!  
太もも肉離れだ!



**ホースを担いで  
搬送するとき**

走り出すときは、  
太もも(ハムスト  
リング)の肉離れ  
が発生しやすい  
瞬間です。

こんな大事なときに  
捻挫か!



急いでポンプ車  
から降りる瞬間  
に、足首を捻る  
事象が発生して  
います。

**ポンプ車から  
降りるとき**

大変な/  
ケガ

その動きが

につながらる前に

公務災害防止の取組を進める消防基金とスポーツ医  
科学のスペシャリスト・順天堂大学が、消防団員の皆  
さんをケガから守り基礎体力を向上させる特異的な  
エクササイズを開発。訓練前には効果的なウォーム  
アップをしよう!! 短時間でできる自宅トレーニン  
グ用のエクササイズで強い身体を作ろう!!



動画はこちらから



トレーニング編



ウォームアップ編



解説編