

足首を捻ったらしい  
走れない……!

トトト...



**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  
案が発生しています。

しまった!  
太もも肉離れだ!



イテテ...

**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  
事案が発生して  
います。

**ポンプ車から**

**降りるとき**

大変な!

その動きが

# ケガにつながる前に

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ミングアップをしよう!! 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!!



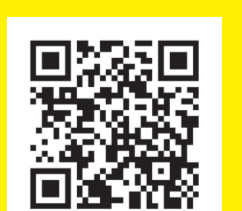
動画はこちらから



トレーニング編



ウォームアップ編



解説編



順天堂大学



消防団員等公務災害補償等共済基金