



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 ／六甲病院整形外科)

足（ふくらはぎ）がつる～！

この夏、猛暑の中、サッカーで足がつった選手も多いと思います。原因は多量の汗をかく事と、ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力が弱い、消耗度の強いかどうかです。

今回のワールドカップでも稲本選手や戸田選手がそうでした。このレベルでは水分補給が不足したとか、筋力が弱かったとは考えられません。初めてのワールドカップで過緊張状態で消耗度が大きかったのでしょう。見方を変えれば、ワールドカップレベルではまだプレーに余裕がなく、筋力を最大限以上に使っていたともいえます。

一般の方のケイレン予防は、水分補給とふくらはぎの筋力アップです。さらに大事な点は、ムダな力を入れずにプレーできる余裕、つまり、技術と戦術眼が必要です。

[<戻る>](#)