

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
案が発生しています。

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!



**ポンプ車から
降りるとき**

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。

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

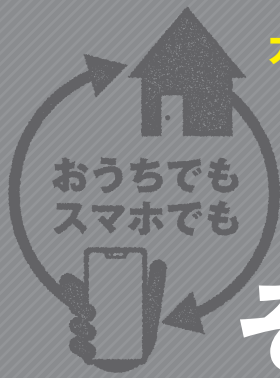


ウォームアップ編



解説編

カラダづくりでパフォーマンス向上！



おうちでも
スマホでも

呼び覚ませ！ そのポテンシャル！

／ ポンプ操法訓練前の専用トレーニング ／

消防基金と順天堂大学(スポーツ医学研究室)のスタッフが共同で考案した、ケガ予防のためのエクササイズを紹介します。
是非ご視聴いただき、日々の訓練や自主トレーニングに取り入れてみてください。

毎日おうちで

トレーニング編



ケガを予防するためには、日ごろからトレーニングを積むことが大切です。動画の内容はおうちでも簡単にできますので、是非ご友人やご家族と一緒に楽しみながら行ってください。



訓練の前に

ウォームアップ編



ポンプ操法訓練を行う前に実施してみてください。足首や太もも、股関節まわりが温まるを感じて、身体全体の動きやすさを実感してみてください。動画を見ながら、一緒に行ってみましょう。



POINT

動画のウォームアップやトレーニングは、少しずつ負荷が増える順番で構成してありますので、動画のペースに合わせてこの順番どおりに行うのが効果的ですが、もし難しいなど感じたら、無理をせず、できるものから行ってください。

消防団員の素朴な疑問

普段運動しない人にも効果はある？

はい、効果があります。最初は無理せず、できそうなものからトライしてみてください。ゆっくりとご自身のペースで行うと、徐々に慣れてくるかと思えます。

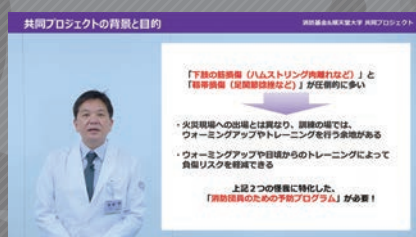
身体に痛みがあるときでも続けて大丈夫？

「痛み」や「嫌な感じ」がある際には、無理せず様子を見ましょう。痛くなければ大きな問題はありますが、我慢することは避けてください。無理のない範囲で、その日の調子に合わせて実施してください。

操法訓練以外の活動やスポーツをするときにも効果的？

動画内でご紹介しているエクササイズには、普段から順天堂大学のスタッフがアスリートへ向けて指導している内容が含まれております。訓練以外でも、スポーツや運動を行う際には是非取り入れてみてください。

ケガはどうして起こるの？ Dr.高澤による「解説編」



こちらの動画では、ポンプ操法訓練中に起こりやすいケガの原因、そして、それらを予防するために必要となる知識を、スポーツドクターが分かりやすく紹介しております。「なぜ」トレーニングや訓練前のウォームアップが大切か、理解を深めましょう。



順天堂大学



消防団員等公務災害補償等共済基金