

ランナーのためのお灸ポイント

[注意事項]

安静時にも違和感を感じる場合は、その部位へのお灸の使用は控え、様子を見ながら無理のない範囲で取り入れましょう。

step 01

基本のお灸ポイント

日々のセルフケアとして、取り入れやすいポイントをご紹介します。

まずは「ランナーのための基本のツボ」にお灸しましょう。



足のお灸ポイント

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本そろえて、人さし指があたっているところ



足のお灸ポイント

お灸ポイントのとり方

足の親指を曲げてできるシワの親指側とかかとよりのところ



足のお灸ポイント

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのななめ前にある骨のでっばりのやや、かかとよりのところ

step 02

コンディションに合わせたお灸ポイント

日々のコンディションに合わせて、気になる部位にお灸を日々のセルフケアに。

無理のない範囲で、お灸を取り入れてみませんか

部位別のセルフケア



すねまわりのケア

(ランニング時に負担がかかりやすい部位)

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本そろえて、人さし指があたっているところ



アキレス腱まわりのケア

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本そろえて、人さし指があたっているところ

「足のお灸ポイント」を目安に、その周辺で違和感を感じているところ

※安静時にも違和感を感じる場合は、その部位へのお灸の使用は控え、様子を見ながら無理のない範囲で取り入れましょう。「ランナーのための基本のお灸ポイント」を参考に無理のない範囲で取り入れてみてください。

特に重点的に取り入れてみましょう。



ひざの外側のケア

お灸ポイントのとり方

椅子に座った姿勢でひざを伸ばします。ひざのお皿の一番高いポイントと同じ高さで、太もも外側の靭帯からやや後ろを指で押して、違和感を感じる場所



ひざの内側のケア

お灸ポイントのとり方

ひざのお皿のすぐ下のへこみ



足の裏（土踏まず）のケア

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本そろえて、人さし指が当たっているところ

特に重点的に取り入れてみましょう。



足の甲のケア

お灸ポイントのとり方

ひざの外側下にある骨のでっぱりすぐ下のへこみ



肩・背中まわりのケア

お灸ポイントのとり方

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみを感じるところ



腰まわりのケア

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本 +3 本上がったアキレス腱のやや前の違和感を感じる場所



股関節まわりのケア

お灸ポイントのとり方

外くるぶし斜め下前方にあるくぼみ



足裏の気になる部分のケア

お灸ポイント

足裏の気になる部分
角質が気になる部分など

「基本のお灸ポイント」もおすすめ

シーンに合わせたセルフケア



ランニング前

(ウォームアップ)

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅 4 本そろえて、人さし指が当たっているところ



ランニング後

(アフターケア)

お灸ポイントのとり方

ひざの外側下にある骨のでっぱりすぐ下のへこみ

「基本のお灸ポイント」もおすすめ



カラダのバランスを意識したセルフケア (フォームを意識するため)

お灸ポイントのとり方

足の親指を曲げてできるシワの親指側とかかとよりのところ



カラダのバランスを意識したセルフケア (フォームを意識するため)

お灸ポイントのとり方

内くるぶしのななめ前にある骨のでっばりのやや、かかとより