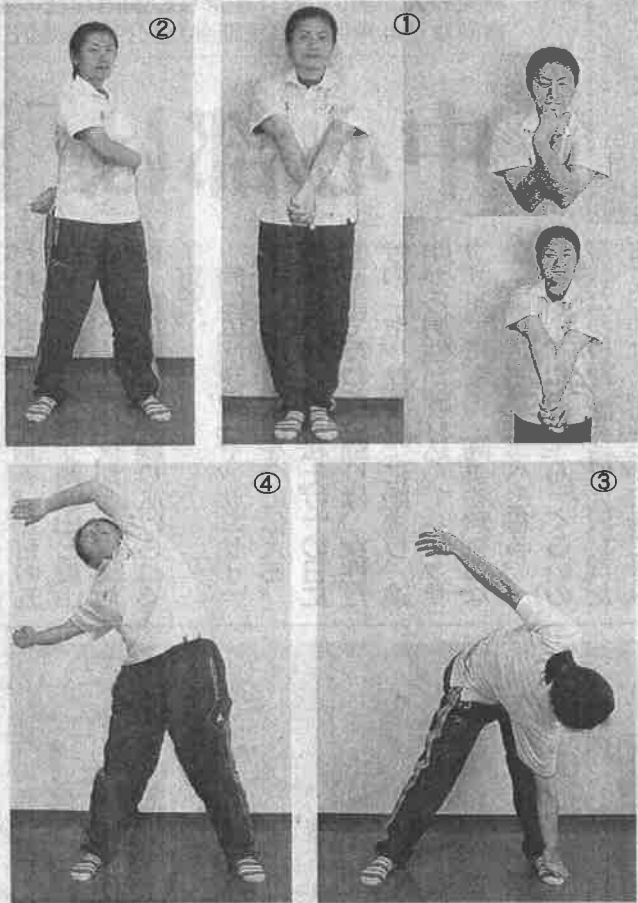




前回の足首の柔軟チェックはどうでしたか？今回は「腕のねじり」です。運動時のハンドル操作、うちわをあおぐなど日常でもよく見られます。スポーツでは、投球などスローイングの動きを作り出します。では、チェックしてみよう。
姿勢良く立ち「前にならえ」の状態から親指を下に向け、手のひらを外側にします。右腕を測る場合は、右腕を上にして重ね指を組みます。組んだまま、手を両腕の内側から回して腕をねじり前に伸ばします。反対側も同様に行います。写

全身に影響 腕のねじり

故障を防ぐ柔らかさ



真①。

5「とても柔らかい(何もストレスがなく楽に肘が伸びる)」肩・肘・手首にゆとりがある状態。

4「柔らかい(少しストレス)」ゆとりのある状態を

レスはあるが肘が伸びる」スポーツにおいて必要なレベル。

3「基礎レベル(組んだ指が少し離れるが肘は伸びる)」ゆとりのある状態を

2「硬い(肘が伸びない)」日常生活でゆとりのない状態。

1「とても硬い(前に90度も肘が伸びない)」けが人レベル。早急に改善が必要。

目指しましょう。

2「硬い(肘が伸びない)」日常生活でゆとりのない状態。

1「とても硬い(前に90度も肘が伸びない)」けが人レベル。早急に改善が必要。

〈健康アップ体操〉

足を肩幅にして姿勢よく立ち8カウントを4回です。無理のない範囲で最初は丁寧に行い、徐々にリズムよく。最初の8カウントで腕を身体に巻き付けるように左右交互に身体をねじります。同②。次の8カウントで、身体をねじりながら床と平行まで上体を前に倒し同③、続く8カウントで、ねじり動作を続けながら右手で左のつま先、左手で右のつま先を交互にタッチします。そこから腕を振り挙げて上体を回します。同④。左右1回ずつ行い、最後の8カウントで上体を回しながら身体を起しねじった状態で終わります。同様に反対も行います。このチェックで硬さがみられる人は、手首の傷害に発展しやすくなります。スポーツ選手では、いろいろ

なボディで紹介している以下の動画は、健康アップ体操の動画を紹介します。http://www.bb1992.com/training/index.html

なことを器用にやろうとして行き詰まったり、肘・前腕・手首の傷害としてみられたりします。また、日常生活でも、手先だけで器用にいろいろなことを行うと問題が起りやすくなります。手首、肘、腕、肩だけの改善ではなかなか良くなりません。全身の改善が必要になります。簡単なチェックですが、上半身だけでなく身体全体の評価に役立ちます。問題のある人は、専門家に相談して行ってください。
(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)