

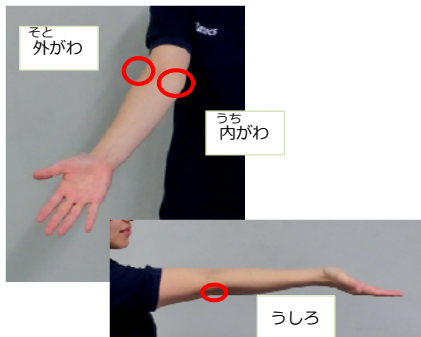
けん いた
肩・ひじの痛みのセルフチェック

ひじの状態を確認しよう

*練習前・練習後にたしかめよう！

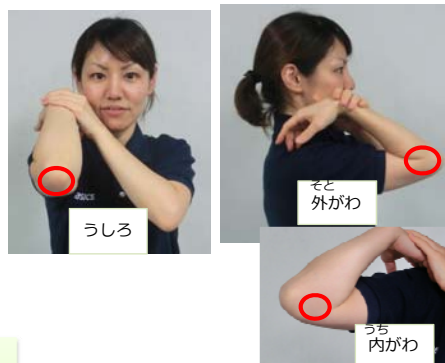
□伸ばしのチェック

最後までひじをまっすぐ伸ばしきる



□曲げのチェック

手首を押して最後までひじを曲げきる



伸ばしきった時、

うちがわがいたいのは黄色信号！注意が必要！

骨にふたんがかかっている可能性があります。

いたみが2週間以上続いたらお医者さんにみてもら

おう！

いたみがなくても、ひじが伸びにくい、曲がりにくいと感したら、
調子をくずしているサイン！無理をせず、いたみがでないように注意しよう！

ひじを曲げた時、

そとがわがいたい時は赤信号！早めに受診し
よう！



肩の状態を確認しよう

□ばんざいのチェック

両うでを伸ばして耳の横まであげる⇒あげきったらよこからおろしてくる



□うでをひねるチェック



バンザイやうでをひねった時に、

かたがいたい時は黄色信号！

成長線がいたんだり、インナーマッスル
が炎症をおこしている可能性があります。
2週間以上続いたらお医者さんにみても
らおう！



ふたりでチェック！

*家族のひとと、チームメイトと、ペアになってチェックをしてみよう！

チェック！
まえならえ



ひじの高さに目線をあわせて、
左右のひじののびをチェック！

改善メニュー：YKB-9①②

チェック！
バンザイ



バンザイして耳が前からみ
えるかチェック！

YKB-9③④⑥

チェック！
ひとりハグ



投げ方のうでを上にしてね

うでを回して後ろから手首ま
でみえるかな？左右の手の見
え方もチェック！

YKB-9③④⑦

チェック！
しゃがみこみ



背中がまるまらずに
しゃがめれば
完ぺき！

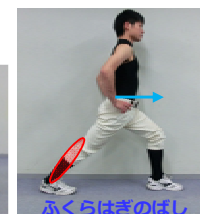


かかとを浮かさずにさいごまで
しゃがめているかチェック！

YKB-9⑤+



もも前のぼし



ふくらはぎのぼし

チェック！
エルボーアップ



むねをはったまま体をひねって
のぞきこまずに目があうかチェック！

YKB-9⑧⑨

1 ひじのそとがわほぐし

カゴのそとがわを、“イタ気持ちいい”くらいににぎる。

つかんだまま、ひじをまげのぼし。

回数：10回

にぎる場所



2 おや指のストレッチ

手のひらを上にして、はんたいの手でおや指をつかむ。つかんだおや指を下にひっぱる。

回数：ゆっくり10秒

のびる場所：おや指のつけね



6 僧帽筋エクササイズ：3秒×10回

うつぶせで、顔をはんたいにむけ、ひじをかたの高さより上にする。

ひじをのぼし、おや指を上にする。

肘をうかせてむねをはり、3秒キープする。



つかう場所：けんこうこつのうちがわ

7 インナーマッスル：20回

うつぶせで、顔ははんたいをむけ、ひじを曲げる。

頭の上にグローブをおく。

ひじの場所を変えずに、グローブを上下する。



つかう場所：けんこうこつのうら

8 キャットアンドドッグ

よつばいになる。ひじをのぼしたまま、むねを地面に近づける。

つぎに地面をおすようにむねをあげる。

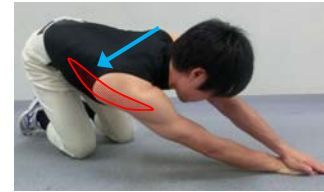
回数：10回



3 たいそくのストレッチ

よつばいになり、両手を前にのばして、かきねる。下になった手のほうにからだをずらし、体重をかけていく。

回数：ゆっくり10秒



のびる場所：わきのした

4 むねのストレッチ

よつばいになり、かた手をななめ前につく。そのまま、かたを地面に近づけ、体重をかけていく。

回数：ゆっくり10秒



のびる場所：むねのまえからうで

5 おしりのストレッチ

よつばいになり、おしりの横がつっぱるまで、おしりを横にずらす。そこからおしりを少しだけ後ろにひく。

回数：ゆっくり10秒



のびる場所：おしりの横から後ろ

9 エルボーアップ

よつばいのしせいから、手をつむじにあてる。

むねをはり、てんじょうをみるようにからだをひねる。

こつばんは動かないように注意する。

回数：10回

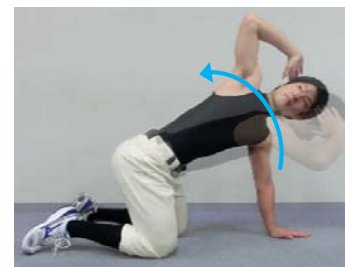


10 片足バランス

両手をむねの前でかた足立ち。こしをおとしながら、はんたいの足を横にのぼす。

のぼした足がつかないように、もとにもどる。

回数：10回



11 エルボー・トゥー・ニー

両手をかたにあて、ふみこみ足を一步前へ。

こつばんと上半身をまわし、ひじをはんたいのひざに近づける。

ひざが外にたおれないように注意する。

回数：10回

