

セルフチェックシート 肩・肘

痛みや違和感が無く、下記の動作がスムーズにできますか？

ケガ予防のために
自分の体をチェック
してみよう！

その1： 肩

- チェック① 上体を反らさずに、肘を伸ばしたまま親指を上にして腕を前方からあげる



肩幅のまま、
左右差が無く、
耳の後方まで上がる !!

ポイント

改善が必要な例



- チェック② 肘を伸ばしたまま、腕を真横からあげ頭の上で手の甲を合わせる



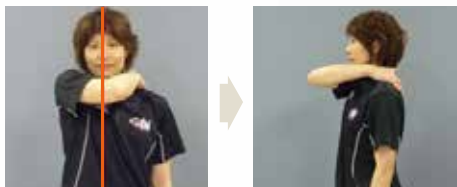
左右差が無く、
耳の後方で
手の甲が付く !!

ポイント

改善が必要な例



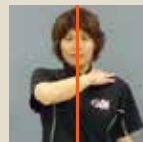
- チェック③ 手を反対側の肩の背中側へ回す



肘の先が身体の
正中線を越える !!

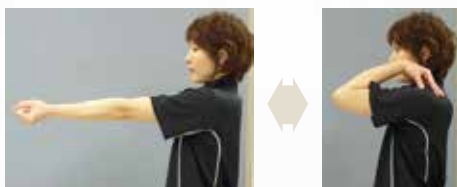
ポイント

改善が必要な例



その1： 肘

- チェック① 肘の曲げ伸ばしを行う



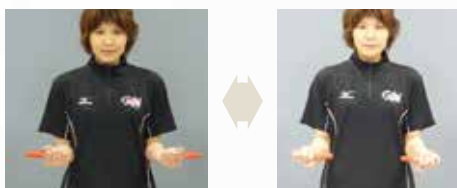
左右差が無く
スムーズに曲げ伸ばしが
最後までできる !!

ポイント

改善が必要な例



- チェック② 指を伸ばしたまま、手のひらや手の甲を上にして手首を回す



左右差が無く
スムーズに手首が回る !!

ポイント

改善が必要な例



上記の動作で左右差や痛み・違和感がある場合は、
医療機関への受診や専門家への相談をお勧めします！

セルフコンディショニングの紹介

その1: 「肩」のコンディショニング



- ・腕が耳のラインを超えると良い
- ・腰背部と肘を伸ばす
- ・台の高さや手の向きを変えて行うと良い



- ・肩と肘の角度を90度にして行う
- ・実施側の肩（写真は左）が上らないようにする



- ・写真のように肩甲骨の動きを止めて行うと効果的
- ・腕の高さや手の平の向きを変えて行うと良い

その2: 「肘」のコンディショニング



- ・肘を曲げて手のひらを伸ばしたまま肘をしっかり伸ばす



- ・肘を曲げて手のひらを伸ばしたまま肘をしっかり伸ばす



- ・手のひら側を伸ばしたまま指を1本ずつ反らす