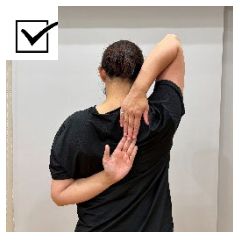


関節可動域のセルフチェック

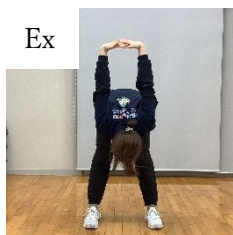
【はじめに】

スポーツ現場においては、ケガを予防し、パフォーマンスを向上することが求められます。そのためには、競技によって必要な身体の柔軟性を獲得することが重要です。柔軟性は、骨や関節、靱帯など様々な要素が関与し、関節の可動域を基に評価されます。今回は特別な準備がなくても測定可能な可動域のセルフチェック (✓) と、可動域向上のエクササイズ (Ex) を紹介します。

【肩・肩甲骨のチェック】



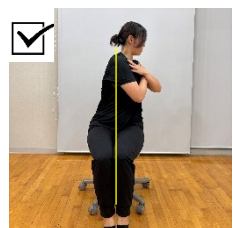
◀背中を両手をつけてみましょう。
左右入れ替えて実施し、左右差も確認します。



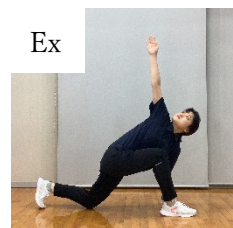
◀ (Ex) 肩甲骨周りのエクササイズです。無理のない範囲で実施してください。
動画→



【胸椎のチェック】



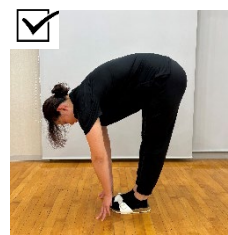
◀椅子、もしくは正座などの状態で上半身をひねります。肩が中心までくるか確認しましょう。



◀ (Ex) 足を前後に開いた姿勢で上半身をひねります。腕のラインは一直線になるように気を付けましょう。
動画→

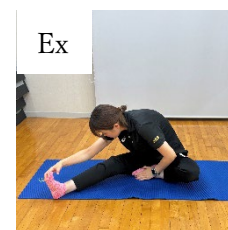
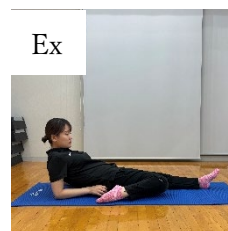


【股関節・背骨のチェック】



◀前に倒したときに床に手をつけましょう。
また、壁から2足分以上

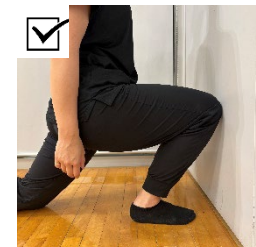
距離を離して身体を反り、手を壁につけましょう。



◀ (Ex) 太ももの前、太ももの後ろなどのストレッチをしましょう。伸ばしたい部位を意識して行いましょう。
その他、臀筋や腹筋のストレッチ→



【足関節のチェック】



◀壁から握りこぶし1つ以上距離を離して足底を床につけます。体は真っすぐ前向きのまま膝を壁につけましょう。

(Ex) ふくらはぎのエクササイズ動画→



【まとめ】

身体は柔らかすぎても硬すぎてもケガをしやすいとされており、競技に合わせた適度な柔軟性が必要です。今回は数種目となりましたが、可動域が狭かった方は、チェック項目と共に示したエクササイズを継続的に実施してみてください。

【参考文献】

財団法人 日本体育協会 (2007) 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥予防とコンディショニング、文光堂。