TUコンディショニングレター

テニスエルボー撲滅活動その①
～今痛くなくても気をつけてね～

Vol.20
2016.11

そもそもテニスエルボーとは？

テニスエルボーは『テニス肘』とも呼び、利き腕側の肘を痛めてしまうケガです。この呼び方は、あだ名のようなもので正式な疾患名は『上腕骨外側上顆炎（じょうわんこつがいそくじょうかえん）』と呼びます。重症の場合は、

・コーヒーカップのような軽い物も持てなくなる。
・パソコンのタイピングでも激痛が走る。

等の症状で日常生活にも支障をきたし、競技復帰に長期間を要するケースもあります。テニス愛好家のあらゆる年代、性別、レベルに発生しますが、若年層では少なく３０代～シニア層の女性で特に発生しやすいです。

大きな原因

・スウィートスポットを外し、その際に受ける繰り返しの衝撃
・肘を痛めやすいフォームで打っている

と考えられます。また、

・ラケットやガットのテンション（張りの強さ）が合っていない

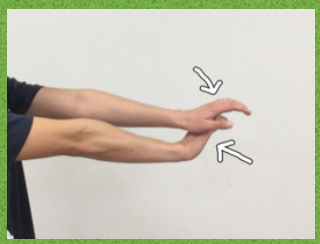
という道具の選択も大きな要因です。

これが痛かったから注意!!ストレステストでチェックしよう!!

トムゼンテスト(外側チェック)

痛めている方の肘をまっすぐ伸ばし、手首を写真のように起こします。それを反対側の手で抑え、お互いの手を矢印の方向へ動かし、抵抗をかけます。その際肘の外側に痛みが出たら検査陽性となります。

＊内側のチェック方法はHPに詳細が載ってますので気になる方はご覧になってみてください!!



☆HPに特別編として資料が載ってます

　コンディショニングレター特別編として「テニスエルボー撲滅資料」を掲載致しました。昭和の森テニススクール・八王子ファミリーテニスカレッジ所属の佐藤　友則コーチを中心に作成しました渾身の一作となりますので、ぜひ皆様ご覧になってみてください。
また資料中にもありますが、無理をしないようにコーチと相談しながらプレイするようにしていきましょう!!

より詳細な情報はHPへ!!
バックナンバーもご覧頂けます☆

TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース