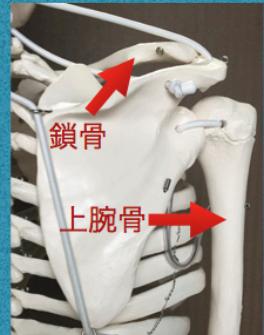


TUコンディショニングレター

大公開!!肩～肩甲骨はこうなっている!! Vol.23
2017.2

肩甲骨のポジションと肩との運動について

肩甲骨は身体の前面で鎖骨と、身体の側面で上腕骨につながり、背面側は骨との連結はせず筋肉によってつながっています。しなるようなストロークや、痛みなく機能的にサーブやスマッシュが打てるようになるためには、肘先や手先の動作の土台となる肩甲骨の動きがスムーズに行なわれていることが重要となります。



肩甲骨の動きがうまく行えないまま腕を動かすことにより、肩甲骨と上腕骨の間にある筋肉や靭帯に過度な負担がかかってしまったり、実際に骨同士の間に挟まれることによって損傷したりすることがあります。日常生活においてもデスクワーク中心の生活であったり、スマートフォンの使用時間が長かったりと姿勢が悪い状態が長い事で負担が増すことがあります。テニスのプレイ中はもちろん、日々の生活の中で背中が丸くなったりしていないか気にしてより良い動きを身につけていきましょう!!

上半身の大きい筋肉をストレッチ!!



胸のストレッチ

壁に片手をつけ胸を開くように身体を捻ります。肩がすくまないように肩と肘と同じ高さに保つように気をつけましょう。

脇の下のストレッチ

片側の手首を反対の手で持ち身体を横に傾けながら伸ばします。頭上で保つのが難しければ顔の前から横に伸ばしても大丈夫です。



☆肩・首周りのケアを忘れない!!

テニスに多い肘や手首周りの怪我の原因が肩・首・肩甲骨周辺から来ていることが良くあります。痛みの出ている部分はそういった動きの悪い部分をかばって負担が強くなったりするケースが多いです。今一度肩や首、肩甲骨周りの動きがスムーズに行えているかをテニス中にも確認するよう気にしてみてください。

より詳細な情報はHPへ!!
バックナンバーもご覧
頂けます☆

