

2018.1月

VOL.34

TUコンディショニングレター

さらばテニスエルボー2～肩の動きにも要注意!!

肩がうまく動かないことで肘が痛くなることも!?

テニスエルボーの発症原因の中で肩や肩甲骨の動きの低下によって痛みが発生することがあります。身体の中心部分から力が発生し末端に抜けていくことがとても重要なため、肩や肩甲骨の動きが小さい方や、もしくは手打ぎみな方に多く、手先に力が入りやすい方にも発生しやすいです。

痛みがある部分にアプローチすることは間違いではないですが、原因を取り除くことにつながらず繰り返し同じ症状に悩んでしまうことがありますので、広い視点で改善に取り組むことが大切になります。

内旋動作のトレーニング

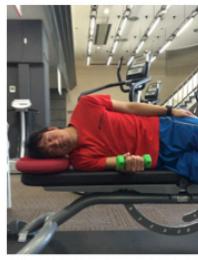
セラバンド編(20回×2セットを目安)



手首が曲がらないよう注意しながら内側に引く

内旋動作のトレーニング

ダンベル編(20回×2セットを目安)



身体を捻らないように注意しながら持ち上げる

外旋動作のトレーニング

セラバンド編(20回×2セットを目安)



脇が開かないよう注意しながら外側に引く

外旋動作のトレーニング

ダンベル編(20回×2セットを目安)



肘が前後にずれないように注意しながら持ち上げる

上記で紹介したトレーニングはテニス中のラケット操作への影響のみならず、日常的には四十肩・五十肩の発生した際のリハビリとして実施されることがあります。肩の内旋・外旋の動作を手先から行う癖がある人に、肘や手首の怪我やトラブルが多くなります。テニスをする際にラケットの先や面への意識も重要ですが肩甲骨や肘などを意識することで新たな動きの可能性が広がりますので是非取り組んでみてください!!

バックナンバー
はこちらから!!

