

2017.7月

VOL.28

# TUコンディショニングレター

## 関節可動域測定その1～肩の動きをチェックしよう～

### ①手を前から頭上へ動かす動きをチェック

前方へ肘を伸ばしたまま姿勢を変えずに180°まで腕が持ち上がれば柔軟性判定は良好。腰を反ってしまったり、肘を曲げてしまう動作が入らないように要注意。



①



②

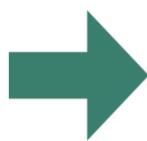
### ②手を後ろへ動かす動きをチェック

後方へ肘を伸ばしたまま姿勢を変えずに50°程度まで腕が持ち上がれば柔軟性判定は良好。身体が前に倒れてしまったり、腕が外に開く動作が入らないように要注意。

### ③硬さや動かしづらさがあった場合は…

下記のような動きや180°、50°に届かなかった場合は…

小まめにストレッチ!!



①が硬かった人はこちら  
背中のストレッチ



②が硬かった人はこちら  
胸のストレッチ

バックナンバー  
はこちらから!!



モデル：川上 賢治コーチ

所属：昭和の森テニススクール

国立グリーンヒルユニバーサルテニススクール

①と②の動きの多彩な組み合わせでストロークやサーブ・スマッシュなどテニス特有の動作は発生しています。さらに肩関節はひねりの動きや横方向の動きもミックスされるためベースとなる前後の動きをより良く行えるようにしていきましょう!!