

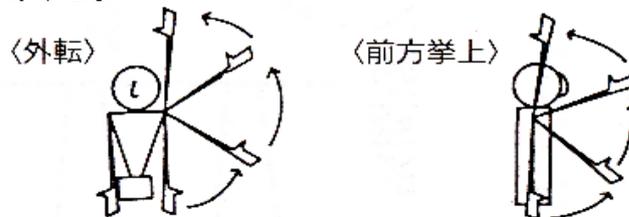
簡単にできるスポーツの現場でのチェック

肩・肘・腰・膝・足首

スポーツの現場や家庭でできる、主な関節や部位の簡単なチェック方法です。痛い時や、関節の動きに制限などがあって次に示す動作ができなかつたら、スポーツドクターやその他のスポーツに関する医療機関で治療を受けましょう。

〔肩〕 ※肩は片方ずつの方がやり易い。肘は伸ばして下さい。

- ・ **外 転** 両肩をダラリと降ろした状態から外側（横）へ手を挙げる。90°くらいで手のひらを上に向け、耳につくまで近づける。
- ・ **前方挙上** 両肩をダラリと降ろした状態から前方へ手を挙げてゆき、耳の近くまであげる。



〔肘〕 ※肘は左右差を必ず見て下さい。

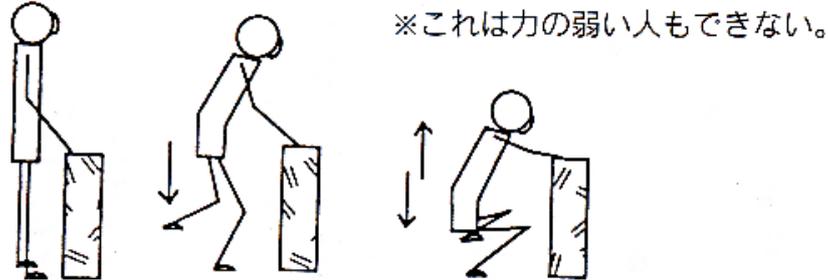
- ・ **伸 展** 両肘を前に出すようにそろえて完全に伸ばす。(手のひらが見えるように)
- ・ **屈 曲** 伸ばした状態から肘を曲げ、肩の前方に指先がつくかどうか。



- 〔腰〕
- ・ **前 屈** 前屈みになる。(両手を床に着けるように)
  - ・ **後 屈** 上半身をそらす。(天井を見るように)
  - ・ **捻 転** 捻り。(逆のかかとを見るように)

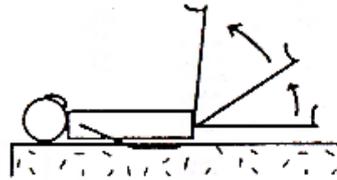


〔膝〕 軽く前屈みになるくらいの高さの机などに両手をつく。  
つかまって片足でしゃがみ込み～起立ができるかどうか。



〔下肢〕

・ 拳 上 仰臥位（仰向け）膝を伸ばした状態で拳上（90°近くまで）していく。  
※大腿部の裏側（膝を曲げる筋肉、屈筋群）



80°～90°	普 通
75°～80°	やや硬い
75°	硬 い

・ 踵～臀部間距離 腹臥位（うつ伏せ）で膝を曲げていき、臀部（お尻）に踵（かかと）が着くかどうか。



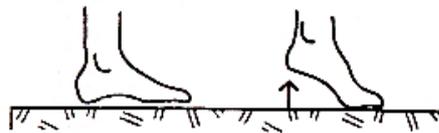
※大腿部の表側（膝を伸ばす筋肉、伸筋群）

※着くか着かないくらいがベスト。

※着かない人は、大腿部の前面の膝伸筋（大腿四頭筋）が硬い。  
硬い人はお尻が持ち上がってくるので注意。

〔足首〕 何にもつかまらずに片足立ち、続いてゆっくりと軽くつま先立ち、軽いかかとを上げる。

（※グラグラする人はモモのつけ根・膝を意識しながらやってみる。）



またスポーツは、痛いのにする・やらされる、あるいは痛いから完全休養という両極端は良くありません。早めにペースを落としたり、マイペースをとるようにしましょう。

（例外として、腰痛の強い時などは完全休養をとることもあります。）