

### ・合理的な動作の基本

下半身は、**つま先の向きと膝の向きを一致**させて曲げた「ニュートラル」の状態を保って動くのが原則です。つま先が内を向き膝が外を向く「**トウイン・ニーアウト**」や、つま先が外を向き膝が内を向いた「**トウアウト・ニーイン**」で痛みが出る場合は、そのねじれが痛みの原因と考えられます。



トウイン・ニーアウト

ニュートラル

トウアウト・ニーイン

(どうすると痛いのかを確かめるために行う「スクワッティングテスト」)  
川野哲英:スポーツ障害の理学療法、  
整形外科 1995 46(8):1001-1009

腰については、反る・曲げる・ひねるといった動きを「**腰で動きすぎず、股関節を十分使う**」ということが重要です。



腰痛(+)

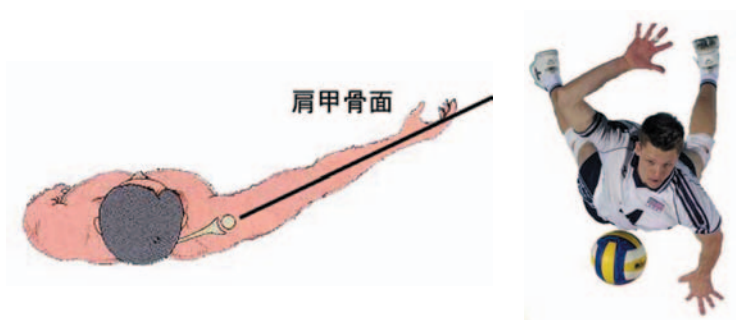
腰痛(-)

腰痛(+)

腰痛(-)

(腰痛の出る動作と出ない動作:伸展型も屈曲型も、腰痛十の方は股関節の動きが小さく、腰の部分はかえって動きが大きくなっている)  
川野哲英:スポーツ・ケア;腰痛について、  
コーチングクリニック1990 16

肩については、「**腕は肩甲骨面で動かす**」ということが重要です。肘を肩甲骨面よりも後へ持たず、肘を引く場合は「上半身の回転」と「肩甲骨の動き」で持って行きましょう。



(肩甲骨面は、肩甲骨と同じ平面で腕を動かすときにできる面で、真横よりも20~30°前の方になります。右の図では、両肩を結んだ線よりも右肘が前にあることに注目して下さい。)

### ・リコンディショニングは「痛くない範囲で」

痛みのない範囲で行うのが大原則です。上手くできない場合は、整形外科医でもう一度痛みの原因をはっきりさせるとともに、体育センター等で、トレーニングフォームの指導を受けてください。強度、回数、セット数、頻度などについては、一般のトレーニングと同じように考えてもらえばよいのですが、**動きを正確に行う**ことが、より重要となります。強い負荷をかけられない場合は、回数を増やし、毎日行いましょう。