

- いずれの場合も、ねじれのストレスが問題となることが多いので、足関節ねんざや膝内側側副靭帯損傷（リコンディショニングーその1）で説明したように、つま先と膝の向きを一致させ「脚をニュートラルに使える」ためのトレーニングが有効です。
- 前十字靭帯の働きは、ハムストリングスによって助けられるので、これを鍛えることが重要です（2-②）。

## 4. 肩・上肢

腕の動かし方の原則は、前に説明したとおりですが、要点は肩甲骨と体幹を上手く動かし、肩関節が適切な位置を保てるようにすることです。肩甲骨と体幹のトレーニングとしては、「手押し車」や、1-⑤の「ネコのポーズ」なども有効ですが、ここでは「肘丸体操」を紹介します。

### ① 肘丸体操 a



- 手でえり元をつかみ、肘を肩の高さくらいに挙げます。
- この位置を中心として、両肘を「前→上→後→下」と順番に動かし、肘で円を描くように、始めは小さく、無理のない範囲で、少しずつ大きく動かしていきます。
- 逆回しも行います。

### ② 肘丸体操 b



- 左右の腕を、前後・上下でそれぞれ反対の位置になるように動かします（水泳のクロール・背泳ぎのような動き）。
- 背骨にひねりと側屈の動きが現れ、体幹の有効なトレーニングになります。

※協力：富山大学陸上部、バレーボール部

お問い合わせ

富山県総合体育センター指導課企画情報係（トレーニング室）

〒939-8252 富山市秋ヶ島183（富山空港横）  
TEL 076 (429) 5455  
Eメール:palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp



〔印刷〕 有限会社 A T 企画印刷