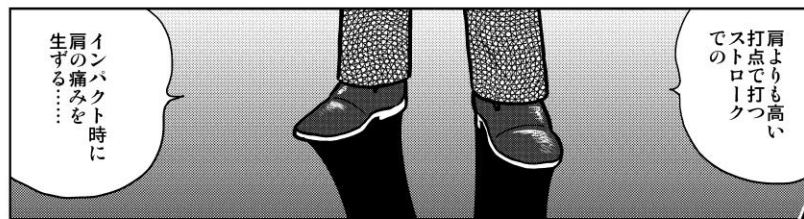
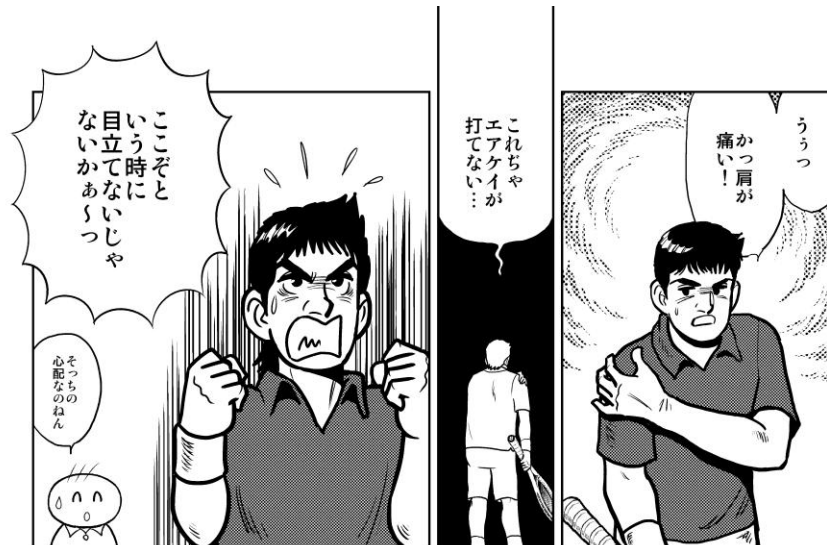
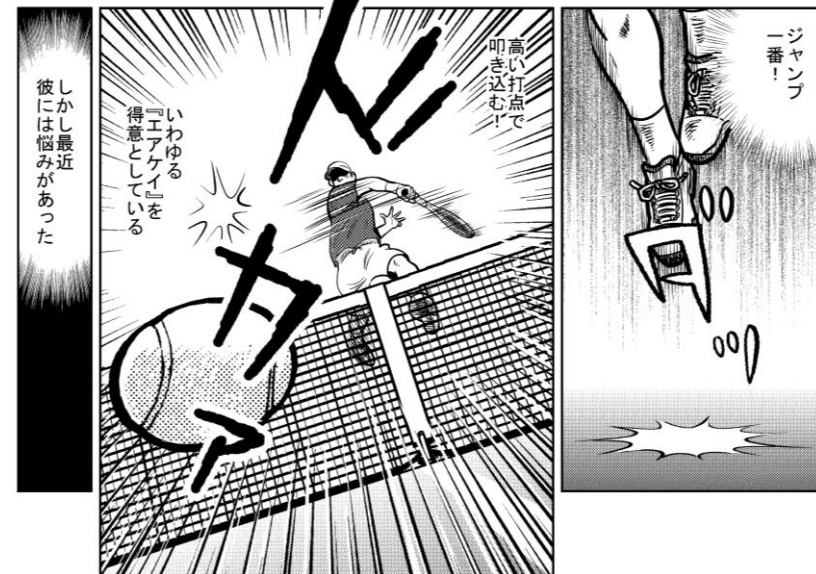


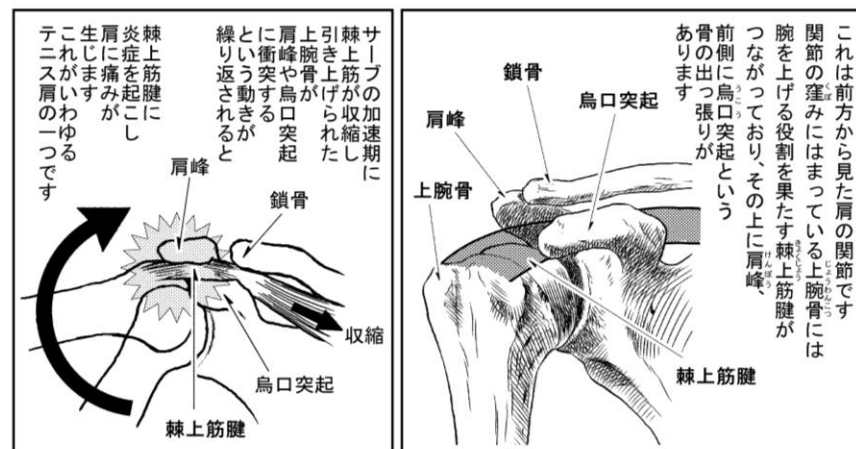
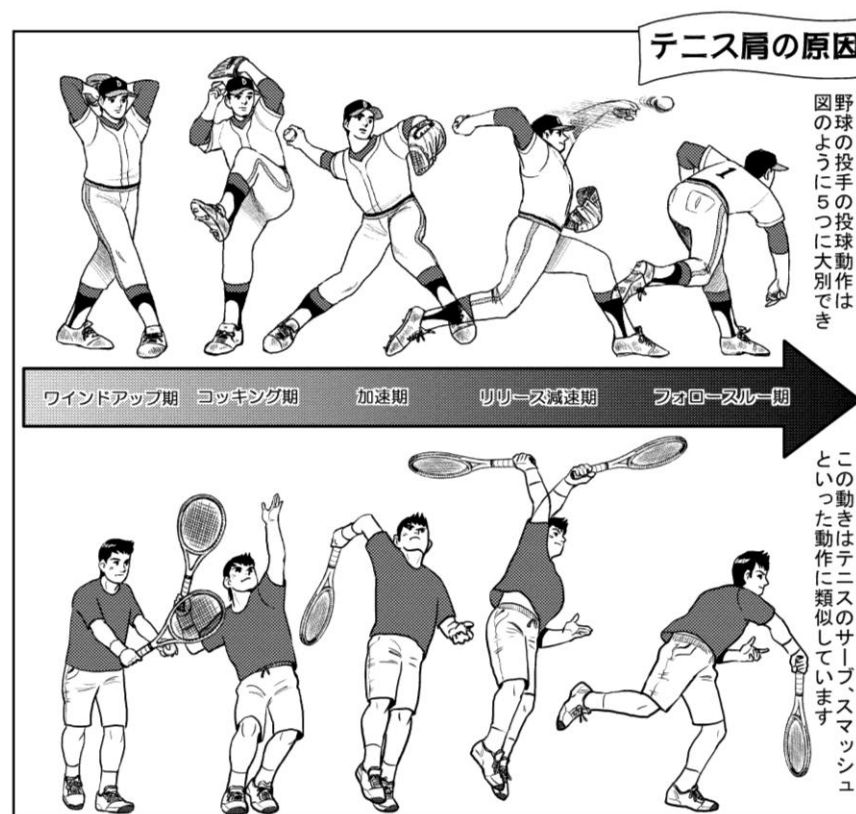
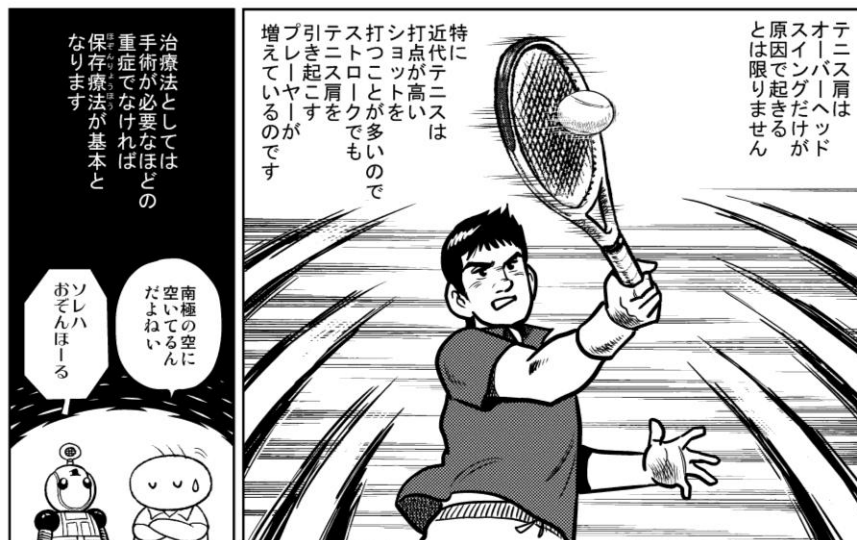
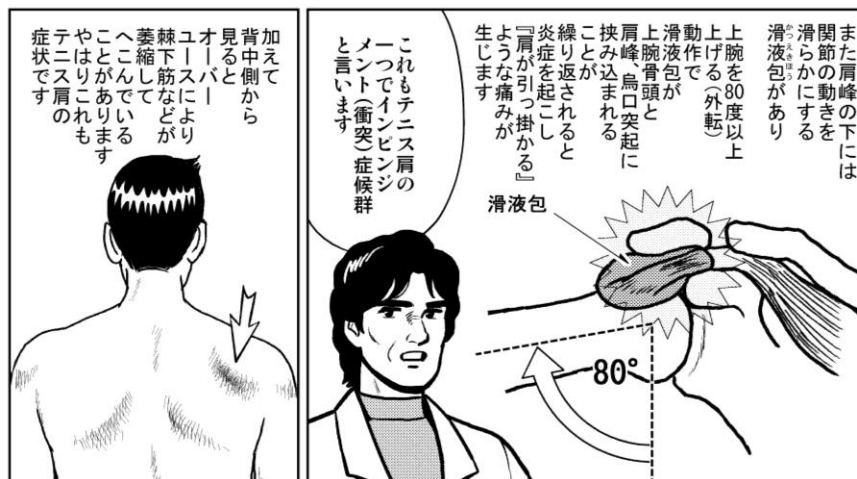
Tennis119

●監修/林 光俊(杏林大学整形外科)
●作画/石川正順 ●日本医師テニス協会推薦

Vol.2 テニス肩

彼の名は
片古里 圭





ゆっくりとしたオーバーヘッド動作を入れたトレーニング期(3週目以降)

●肩のトレーニング

500ccのペットボトル使用

《インナーマッスルトレーニング》

肩の後ろの筋肉



肩の前の筋肉



《アウターマッスルトレーニング》



●肩から手首までを使ったトレーニング



●ワイピング③

これは天井でボールを転がすイメージです



ストレッチング

●腕の後ろと脇の下を伸ばす



●肩の横と後ろのストレッチ



●脳の下を伸ばす



●肩の前のストレッチ

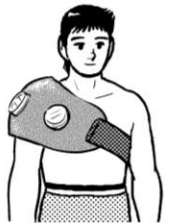


固定してある審判台やフェンスにぶら下がる

ストレッチングは練習の前後に限らず、常日頃行います(各15秒ずつ)

発症の初期

●肩のアイシング



●筋力強化訓練(肩の高さより上の運動をしない)



●肩のストレッチング(次ページ参照)



●ワイピング①

布巾でテーブルを拭くようにボールを転がす



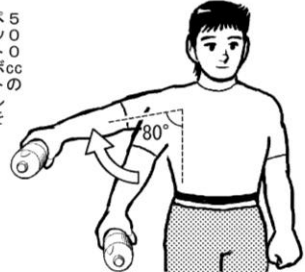
肩のリハビリ

まずはテニス肩の原因であるスマッシュなどのオーバーヘッドスイングを休止する期間を十分にとり(最低2週間)肩の痛みが取れてから段階的に肩関節機能改善のためのトレーニングを行います



オーバーヘッド動作をしない時期(約1~2週間)

●肩の軽い筋トレ



●ワイピング②

窓を拭くようなイメージで



●振り子運動などで関節可動域の獲得



●ボールロール

壁にボールを押し当てて転がす



予防3Point

これを忘れないでください

- ①力任せの無理なスイングをしない
- ②ストレッチングとアイシングを欠かさない
- ③肩に負担をかけないように適切なラケットを選ぶ

テニス肩予防には3つのポイントがあります



ドクター！おかげさまでまたエアケイを打てるようになりましたっ！

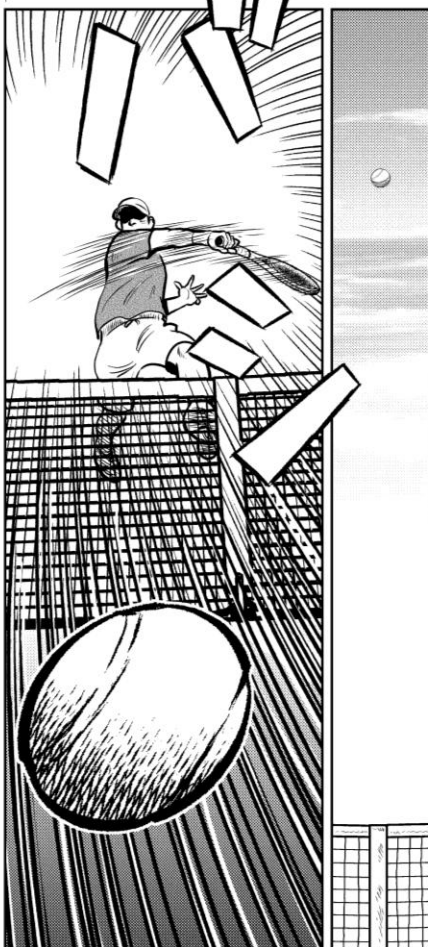
そりゃめでとう



これなら試合で目立つ！ウケる！そしてモテる！！

それが彼の3ポイントですもん

ある意味大事かも

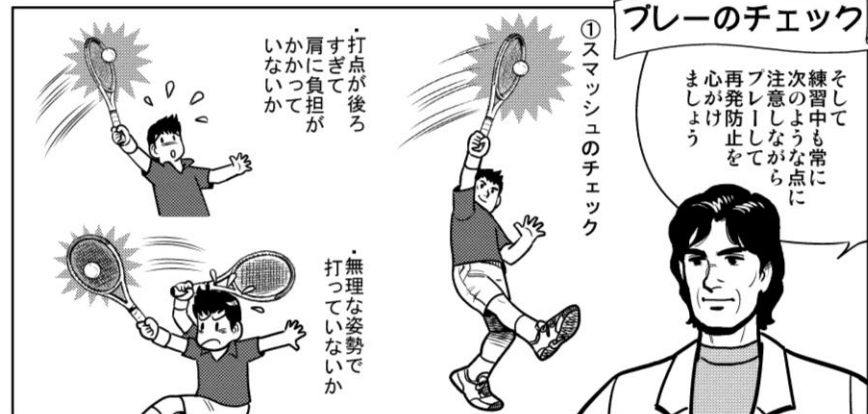
プレーのチェック

①スマッシュのチェック

そして練習中も常に次のような点に注意しながらプレーして再発防止をしましょう

・打点が後ろすぎて肩に負担がかかっているか

・無理な姿勢で打っていないか

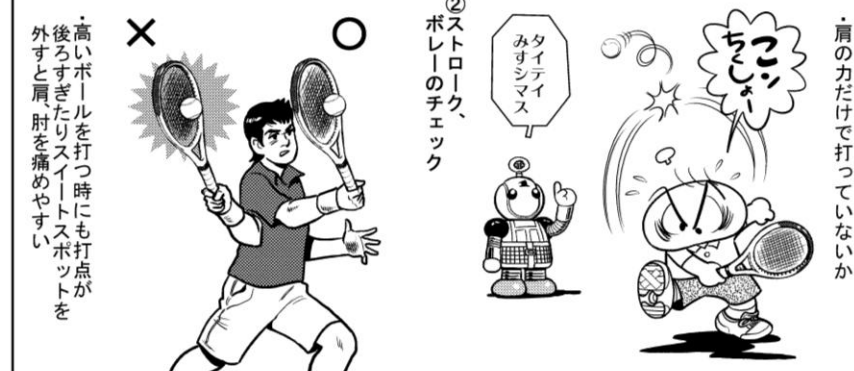


②ストローク、ボレーのチェック

・高いボールを打つ時にも打点が後ろすぎたりスウィートスポットを外すと肩、肘を痛めやすい

・肩の力だけで打っていないか

タイテイスみすシマス



③サーブやスマッシュの練習はラケットを使う前にボール投げから始める

肩のウオームアップも正しいだけでなく、ヘッドバースイングを覚えるのに役立ちます

④ラケットのチェック

テニス肘と同じように硬すぎるテンションや自分に合わないグリップサイズはテニス肩の要因となります

