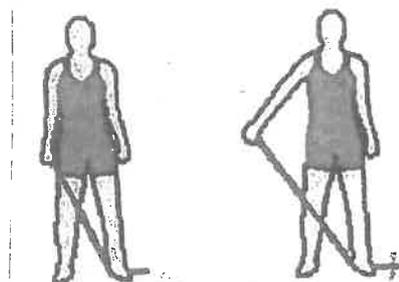


肩周囲の筋力強化の方法（主にインナーマッスル）

① 肩を外側へ開く運動（図1）

- 1) ゴムバンドを使用（黄色か赤）
- 2) 肩甲骨面にそって運動する。手を垂らした状態から 45° 位までひろげる
- 3) 1 セットは 20 から 30 回
- 4) 訓練回数が進むと、疲労してくるので、肩をすくめたり、身体全体を倒すような動作が見られるので、注意する 鏡を用い正確にできているかチェックする。

図1



② 肩を内側へしめる運動（図2）

- 1) わきの下に柔らかいボールまたはクッションをはさみ、肩甲骨面にそって運動させる。
- 2) 45° 開いたところから閉じるように運動する
- 3) 1 セットは 20 から 30 回
- 4) 肩甲骨面は外側へ傾かないようにする

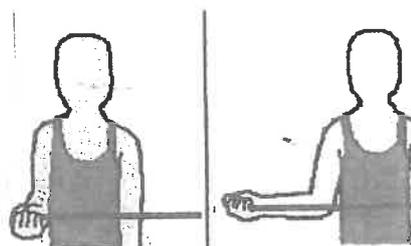
図2



③ 肘を90°に曲げて、外へ開く運動（図3）

- 1) ゴムバンドを使用（黄色か赤）
- 2) 肘を90°に曲げて、外側へ開くように運動する。この時肩甲骨が動かないようにする
- 3) 1 セットは 20 から 30 回
- 4) 訓練回数が進むと、疲労してくるので、手首を使わないようにする

図3



④ 肘を90°に曲げて、内側へ動かす運動（図4）

- 1) ゴムバンドを使用（黄色か赤）
- 2) 肘を90°に曲げて、内側に運動する。この時肩甲骨が動かないようにする
- 3) 1 セットは 20 から 30 回
- 4) 訓練回数が進むと、疲労してくるので、手首を使わないようにする また、胸の筋肉が動かないようにする

図4

