

スポーツ障害の原因は

体の使い方にあります！



## 多摩北リハメソッド

清らかな水が流れるように  
しなやかな動きが重要です！

### 多関節の動きの重要性

スポーツの動作は、一つの関節では行えないですね。身体の使い方ひとつでスポーツ障害に発展し、痛みがあることで競技パフォーマンス低下することが多く見られます。多関節の動きを取り入れることで、よりスポーツパフォーマンス向上に向けて運動指導ができます。大切なお子様たちのスポーツライフに花を咲かせたいと思っている親御さんたちに必見！

当院理学療法士にご相談を！

安全に早く投げたい！

パフォーマンスを上げたい！

身体を上手く使えてますか？

受傷部位以外の他部位の強化を行うことで受傷前より高いパフォーマンスで競技復帰させます！



# けが予防のためのトレーニングメニュー

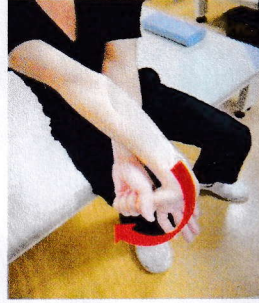
## ①うでのストレッチ

①ひじのほぐし：10回曲げ伸ばし



力こぶの外側を「イタ気持ちいい」くらいににぎり、そのまま肘を曲げ伸ばしします。

②親指のストレッチ：ゆっくり10秒



手のひらを上にし、反対の手で下から親指をにぎります。手首をそらせながら、親指を下に引っ張ります。

## ②かたのストレッチ

① たいそくのストレッチ：ゆっくり10秒



両手を前で重ねます「投げる方の手がした」。投げる方から体をずらし、ななめ後ろに体重をかけます。



片手をななめ前横につき、かたを地面に近づけるように体重をかけます。

## ③ こかんせつのストレッチ：ゆっくり10秒



① よつばいになり、おしりの横がつっぱるまで、おしりを横にずらします

② そこから少しだけおしりを後ろに引き、おしりの後ろが伸びたところで10秒キープします。

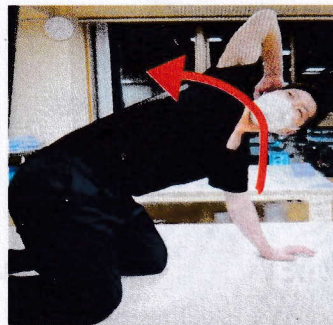
## ④ しせいの矯正：1日10回

① キャットアンドドッグ



よつばいになり、しばらくひじをのばしたままむねを地面に近づけます。次に地面を押すようにむねをあげます。

② エルボーアップ（左右）



むねをはり、てんじょうをみるように、からだをひねり、3秒キープします。おしりは動かさないようにします。