

平成26年10月4日

京都新聞 夕刊連載



前回の「正座」のチェックはいかがでしたか？これまでさまざまな全身の柔軟チェックを紹介してきました。今回から3週に渡り、身体機能をさらに簡単に確認する方法を紹介します。

日頃、スポーツは苦手と考えている人も、身体を動かすのはおつこうと思っている人も簡単ですので挑戦してみてください。

まずは上半身のチェックです。動きやすさと動く範囲をチェックしてみましょう。左右の動きに違いがないか、またスムーズに動かすことが出来るか確認して

みましょう。

＜チェック＞

肩 ①手で逆側の肩が触れますか（右手で左肩、左手で右肩）②腕を挙げて肘

を曲げ、首の後ろを通り逆手のひらを上に向ける

肘 ①気をつけの姿勢で手のひらを上に向ける腕を前に出します。脇を締めたまま前

に伸ばし肘がまっすぐ伸びていますか②気をつけの姿勢で手のひらを上に向ける腕をねじり手のひらを表裏

を前に伸ばし肘を曲げて肩 同③。

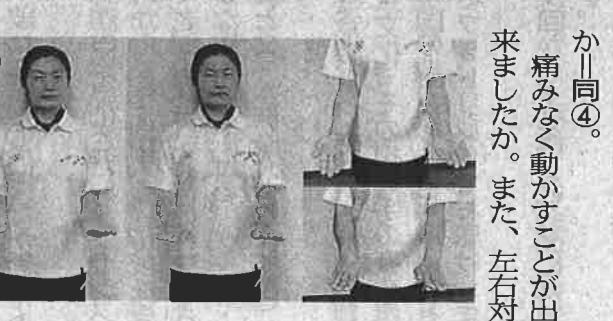
スムーズに動くか確認を

側の肩が触れますか③気を付けから肘を曲げて腕を背中に乗せ、逆側の肩甲骨が

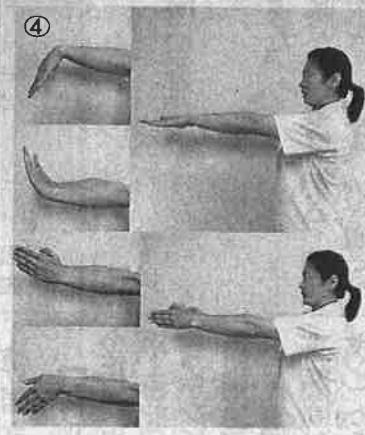
触れますが写真①。

前腕、手首 ①気を付けの姿勢で上腕は体側につけ

を触れますか③手のひらを上に向ける横へ腕を伸ばして肘を曲げて肩を触れますか同②。



健康アップ体操などを「ライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。 http://www.bb1992.com/tra_life/index.html



が出来ることでしょ。痛みや不安のある方は専門家に相談してください。
(日暮恭子・ライトボディアスレチックトレーナー)

称に動かない、左右で動かしやすさが違うなど、左右差はありませんか？

今回のチェックは、ドアを開ける、ご飯を食べる、文字を書く、頭をかく、手を振るなど日常生活動作に関連するものばかりです。チェックを行うことであらためて動きを確認することが出来たのではないかでしょうか？動かしにくい動作や左右差があるものについては、簡単な健康アップ体操から始めましょう。日常生活にゆとりを持って過ごすこと

か同④。
痛みなく動かすことが出来ましたか。また、左右対

差はありませんか？