

卓球選手の肩を守る肩障害の予防のエクササイズ



卓球選手が抱える可能性がある方の肩のケガを予防するためのエクササイズを紹介するDVDです。

企画・制作：公益財団法人 日本卓球協会

監修： 米澤 和洋

日本卓球協会 スポーツ医科学委員

ナショナルチームアスレチックトレーナー

ーナー

発行日： 2009年9月20日

DVD1枚 41分

小冊子（縦18cm 横12cm 8ページ）

商品番号： VJ2-20090020

価格

1セット： 3,500円（税・送料込）

内容

卓球選手の肩のケガ予防のために「5つのエクササイズ」を紹介しています。

■ 「ストレッチング」エクササイズ

打球で疲労し硬くなった筋肉の柔軟性の回復を促進し、練習および試合直前にこれから使う筋肉の柔軟性を高めるために行います。

■ 「ローテーターカフ」のエクササイズ

ローテーターカフとは、いわゆる腱板のことで、肩甲骨と上腕骨を結ぶ4つの小さな筋肉。肩の安定性を高め、腕を振った時のブレーキとして働きます。

■ 「スキャプラ」のエクササイズ

腕を振る動きの中心となる、肩甲骨の動きに携わる筋肉。

■ 「コア」のエクササイズ

コアとは体幹のことです。身体のすべての動きは体幹から始まり、その動きと力が下半身に伝わり、最終的に上半身に伝わります。その体幹の安定性を高めるとともに、腕を振る動作を安定させるために、体幹の筋力を高める目的で行います。

■ 「ファンクショナル」エクササイズ

実際の動きの基本となる3平面、すなわち矢状面(しじょうめん)・前額面(ぜんがくめん)・水平面の動作を使い、卓球に必要な身体の複雑な動きの協調性を高めることを目的に行います。

※ 本DVDには ラケットケースに入るサイズの小冊子が付録されています。