

あなたの腕は自由に動きますか？

それって当たり前じゃないの？

- ・ 肩の動きは柔らかい？
→ 相手の体を抑える時はどうかな？
- ・ 指の力は強い？
→ 指の動きって関係あるの？

サッカーでも・・・

→ **意外に腕の動きって重要なのです！！**

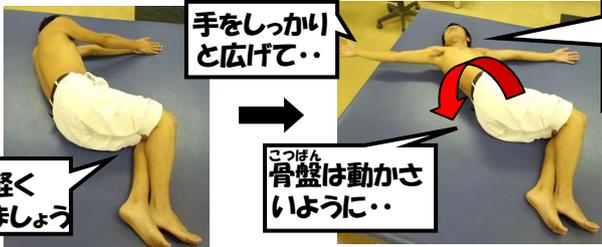
どうなればいいのか？

背骨や肩甲骨がたくさん動いて
無理なく、自由に腕が動くこと！

痛みや違和感がなく・・・
指の力が強いとより良い！
特に薬指や小指が・・・

じゃー、どうすればいい？

姿勢をよくして、腕をたくさん動かそう！



手をしっかりと広げて・・・

息を吐きながらゆっくりと行いましょう！

脚は軽く曲げましょう

骨盤は動かさないように・・・

横向きに寝て、両手を伸ばします

胸を開くようにしながら上の手を反対側に動かしていきます



薬指、小指をしっかりと握って、座ります



そのまま、胸をゆっくり張っていきましょう

肩甲骨を下げる意識をして、行いましょう

脚だけを鍛えればいいというわけではないのだ！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。

腕を固定されてしまうと・・・



バランスが悪いな～

ブロック出来ない

ふらついてしまう・・・

抜かれてしまう・・・

実験(指の力)



しっかりと握った方が腕を回しやすくないですか？

大山倍達の言葉



正拳の強さは小指と薬指の力の強さである。

@「極真の精神」

指の力がって重要なのですね・・・

※腕を動かすというよりも、背骨や肩甲骨を動かすイメージで行いましょう！



何をしているのだろう？

座っている人を腕で立ち上がらせる！？



相手の手のひらを下に向けながら、腕を少し下に引っ張ってみよう。



お尻が浮きそうになったら、手のひらを上に向けながら、腕を上引っ張ると・・・

タイミングよく出来れば、力はほとんどいらぬですよ

あっ、立ち上がった！！

**You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！**