

## 1. 膝関節障害

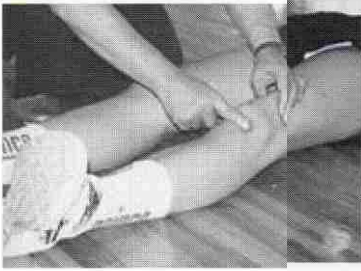


図50 ジャンパー膝の圧痛部位

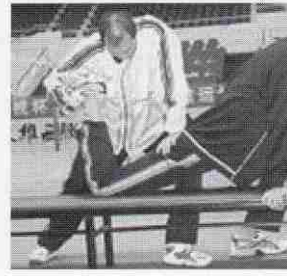
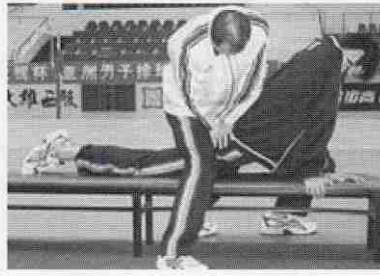


図51 ジャンパー膝用ストレッチ 大腿四頭筋を伸ばす

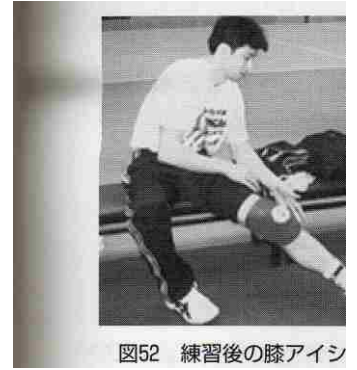


図52 練習後の膝アイシ

## 2. 足関節捻挫

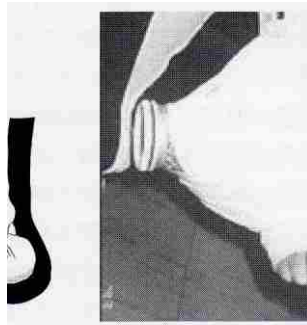
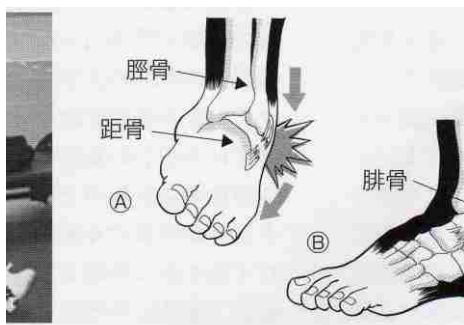
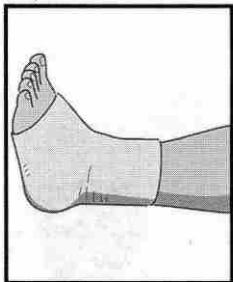


図53 足首の内反捻挫, 外くるぶし側をゆる



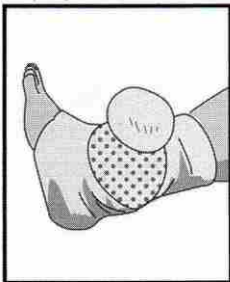
図54 足首のアイシ

**R (est)**



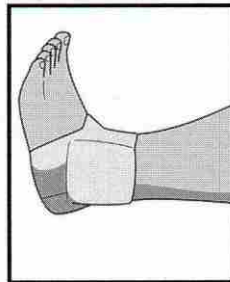
【安静】：患部の安静, 運動の制限。

**I (ce)**



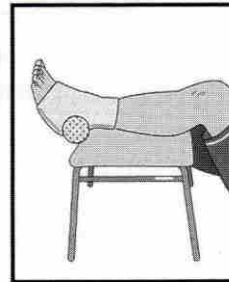
【冷却】：患部に対して氷をビニール袋に入れたアイスパックなどを使用して行う。

**C (ompression)**



【圧迫】：患部を弾性包帯, パットなどで圧迫を加える。

**E (levation)**



【挙上】：患部を心臓より高い位置に保つ。

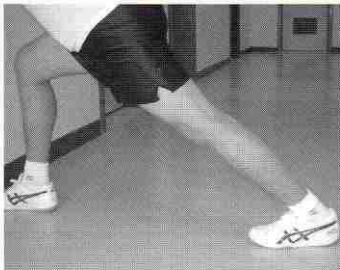


図56 アキレス腱ストレッチ



図57 足首の捻挫予防用のスポーツ器具 (日本シグマックス社提供)

## 3. 腰部障害 (腰痛)

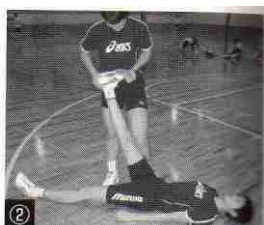
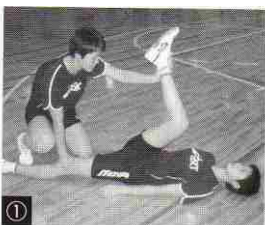


図61 腰痛用ベルト

#### 4. 肩関節障害

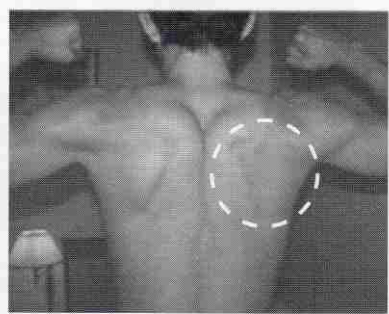


図62 棘下筋萎縮 肩後面の筋力が劣える

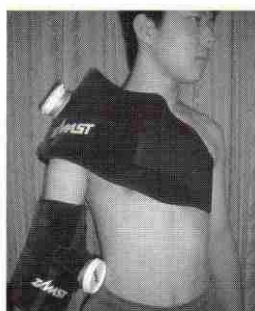


図63 肩、肘のアイシング



図64-a 肩後面のトレーニング



図64-b 肩前面のトレーニング

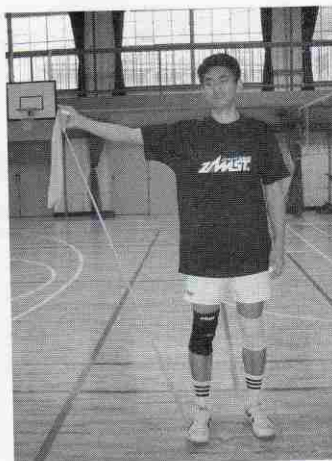


図64-c 肩横面のトレーニング

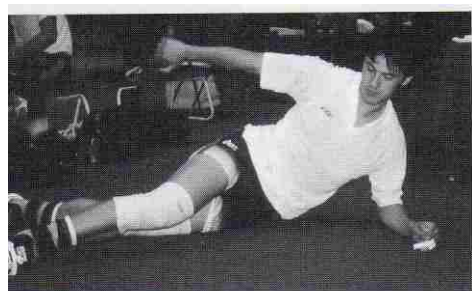


図64-d 1kgのダンベルで肩後面のトレーニング

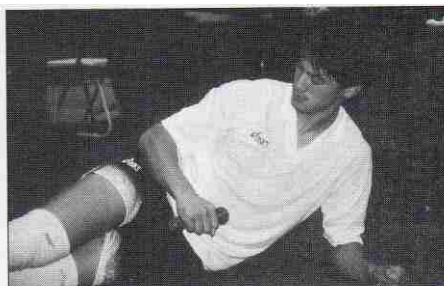


図64-d 1kgのダンベルで肩横、後面のトレーニング

#### 5. 手指の障害

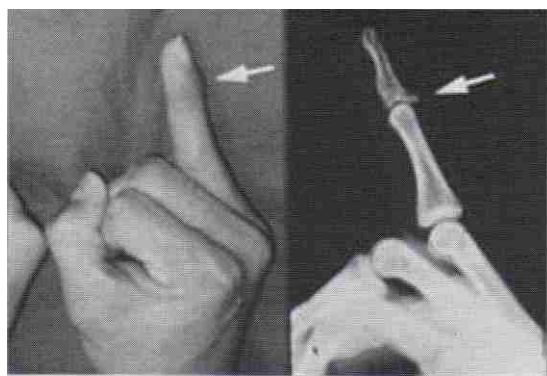
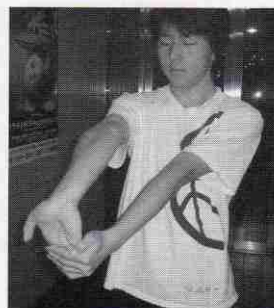
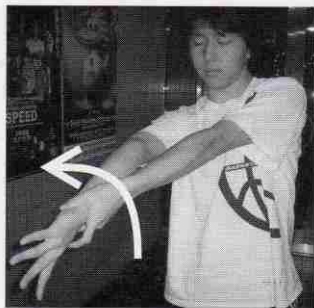


図65 つき指による変形、剥離骨折 (矢印)



図66 つき指のバディ固定  
健常をとなりの指とテーピングで固定する

◇肩、肘、手首のストレッチ



6. レジスタンストレーニング

◇体幹、腰のストレッチ

うつぶせで前後屈



体を上下によく伸ばす



あおむけでねる



脚を交差して腰をひねる



両足をまげて腰をひねる



●トレーニングの時の注意点-(2)●  
 前傾姿勢は骨盤を中心に体幹を安定させる。体を支える骨盤の動きが悪いと腰痛やパフォーマンスの低下につながる。背中が丸まる動作は非常に負担が大きいため特に注意し、意識的に骨盤の動きを練習する。

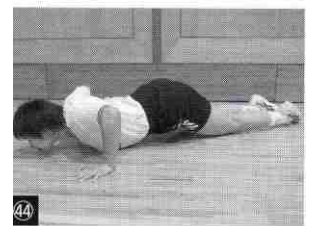
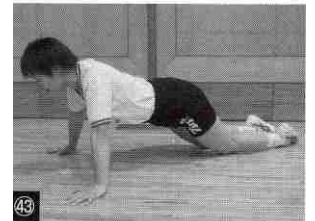


図21 膝つき腕立て伏せ

※対策としては柔軟性の獲得に努めること。ストレッチは治療法であり、最高の予防法でもある。

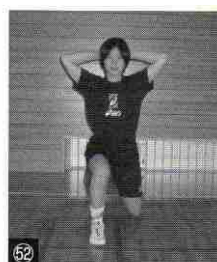
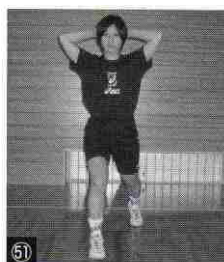
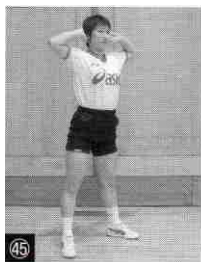


図24 前後開脚でのスクワット

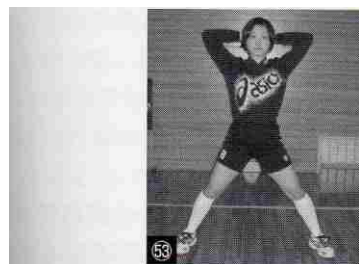
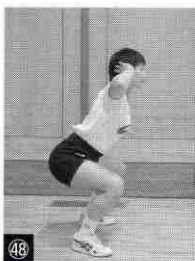
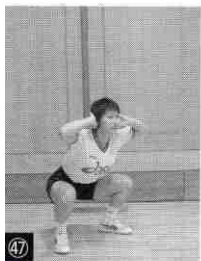
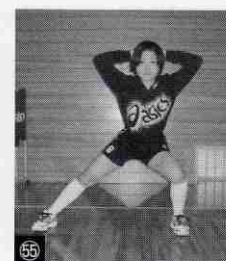
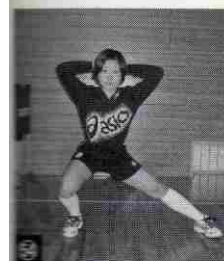


図25 サイドランジ

122 スクワット



サイドランジでは、レシーブの時に想定される

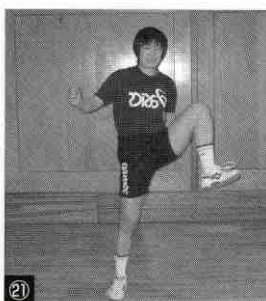
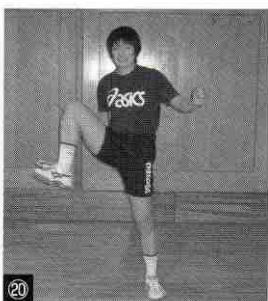
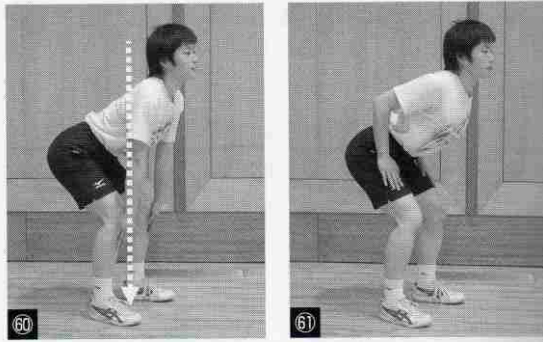
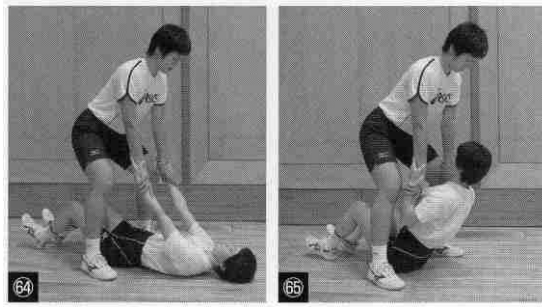


図12 インディアンスキップ

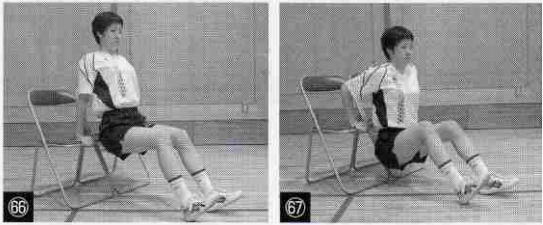
「ベントオーバーロウ (形づくり)」



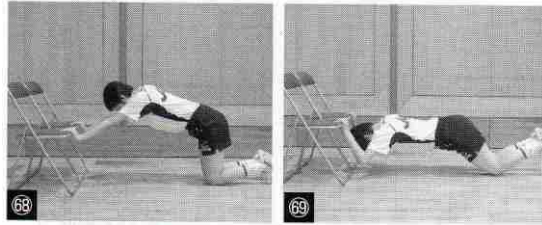
「斜め懸垂」



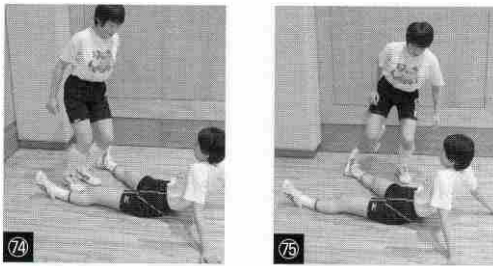
「リバースプッシュアップ」



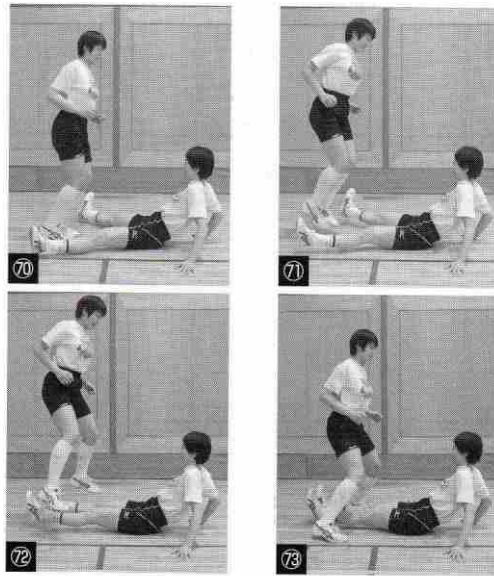
「トライセプスエクステンション」



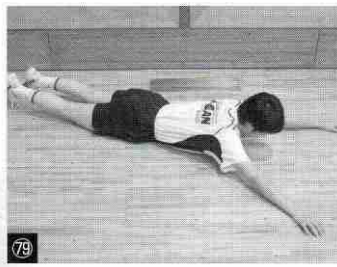
「バランスジャンプ」



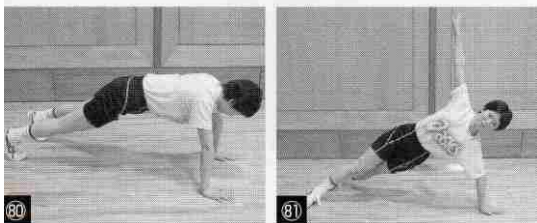
「リズムジャンプ」



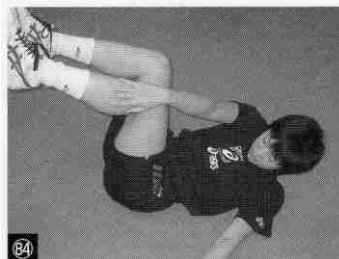
「腕立てパービージャンプ」



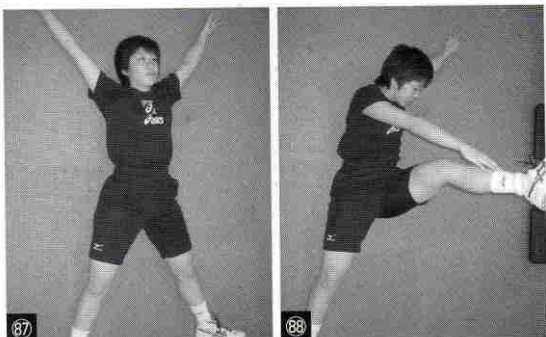
「組み体操」



「ツイスト」



「体幹の対角の動き」



「アームカール」(上腕二頭筋)

