

肩甲骨の可動性 (上肢挙上の可動性)

Scapular mobility (elevation)

室伏広治のセルフチェック



肩甲骨の可動性（上肢挙上の可動性）

- 鏡を見ながら肩甲骨の可動性を確認しましょう。



- 親指と人差し指で反対側の耳たぶを摘み、そのまま肘を顔の前から頭の後ろに回し、顔の前まで戻します。

肩甲骨の可動性（上肢挙上の可動性）

・ 1点



- 頭を動かさずに、肘を前後に回すことができる

・ 0点



- × 肘が回らない
- × 頭が動いてしまう

肩甲骨の可動性（上肢挙上の可動性）

- 耳の掴み方に注意！



- 親指が前に来るように、親指と人差し指で掴む

