

# 胸椎の可動性

Thoracic spine mobility (rotation)

室伏広治のセルフチェック



# 胸椎の可動性 ～ 開始姿勢 ～

- 壁の前で背もたれがない椅子に真っ直ぐ座ります。
- 両手で拳を作り、壁と背中の中に拳2個分のスペースを作ります。



- 椅子が無い場合は膝立ちの姿勢でも大丈夫です。

# 胸椎の可動性 ～ Level 1 ～

- 肘が肩の高さで並行になるように横に広げ、両手を肩に当てます。
- 両膝をつけたまま、足の裏を地面から離さないように回旋します。



- 胸椎を回旋し壁に肘が当たるかどうか確認しましょう

# 胸椎の可動性 ～ Level 1 ～

## ・ 1点



○ 体幹を回旋して肘が壁につく

## ・ 0点



× 体幹を回旋せずに肘だけで壁に当てる

# 胸椎の可動性 ～ Level 2 ～

- 両膝をつけたまま、足の裏を地面から離さないようにして胸椎を回旋させ、指先で反対側壁を肩の高さでタッチします。



- 指先を真っ直ぐ伸ばし、肩の高さで壁につくようにします。

# 胸椎の可動性 ～ Level 2 ～

## • 1点



○ 肩の高さでタッチできる

## • 0点



× 肩のラインよりも上の高さに  
タッチしてしまう

# 胸椎の可動性 ～ Level 3 ～

- クロスしながら鎖骨の上に両手を置き肘は水平レベルまで上げます。
- 両膝をつけたまま、足の裏を地面から離さないように回旋します。



- 水平を保ちながら回旋し、二の腕が壁につくかどうか確認します。

# 胸椎の可動性 ～ Level 3 ～

## ・ 1点



○ 肩の高さでタッチできる

## ・ 0点



× 肩のラインよりも上の高さに  
タッチしてしまう