

首の動き

Neck Mobility

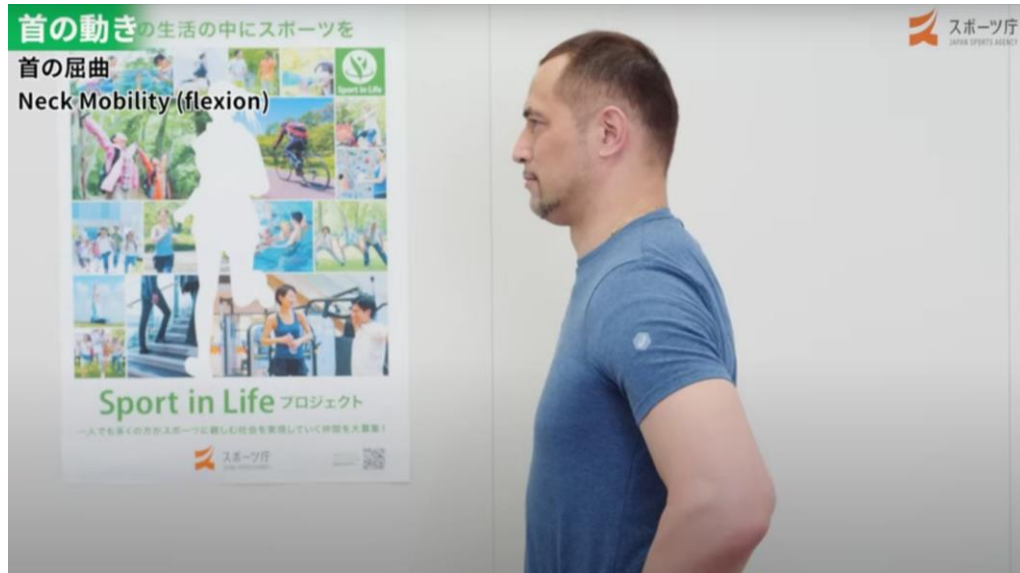
(flexion, extension, lateral flexion, rotation)

室伏広治のセルフチェック



首の可動性 ～ 首の屈曲 ～

- 背筋を伸ばし、手を両腰にあて真っ直ぐに立ちます。
- 口を閉じたまま、ゆっくりと屈曲させます。



- 顎が首の根本、鎖骨の間に付きますか？
- 口を開けてしまうと正しく測定できません。必ず口を閉じて下さい。

首の可動性 ～ 首の側屈 ～

- 背筋を伸ばし、手を両腰にあて真っ直ぐに立ちます。
- 口を閉じたまま首をゆっくりと横に倒していきます。



- 腰に当てた手は体に水平になるように意識してください。
- この動きを左右どちらも行います。

首の可動性 ～ 首の側屈 ～

- 片方の肩が下がったり、首を横ではなく斜めに下がるのは良くありません。

×



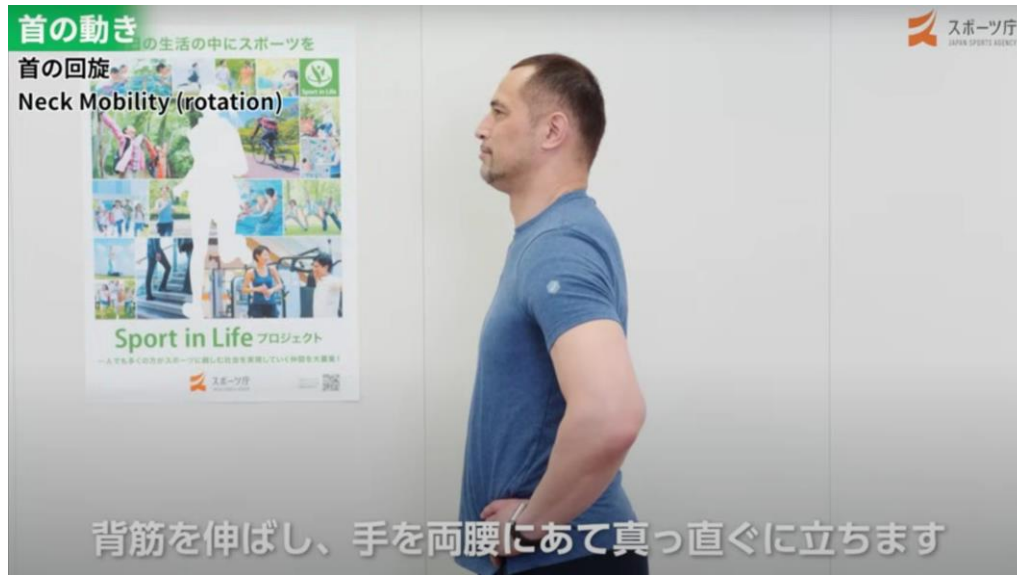
×



- また両腰に当てた肘が後ろに下がらないよう意識してください。

首の可動性 ～ 首の回旋 ～

- 背筋を伸ばし、手を両腰に当て真っ直ぐに立ち、首を回旋します。
- ゆっくりと、肩と水平になるまで向けたらOKです。



- 顔の中心が、肩のラインまで向けない場合は回旋の可動域が十分でない可能性があります。左右差はどうですか？

首の可動性 ～ 首の回旋 ～

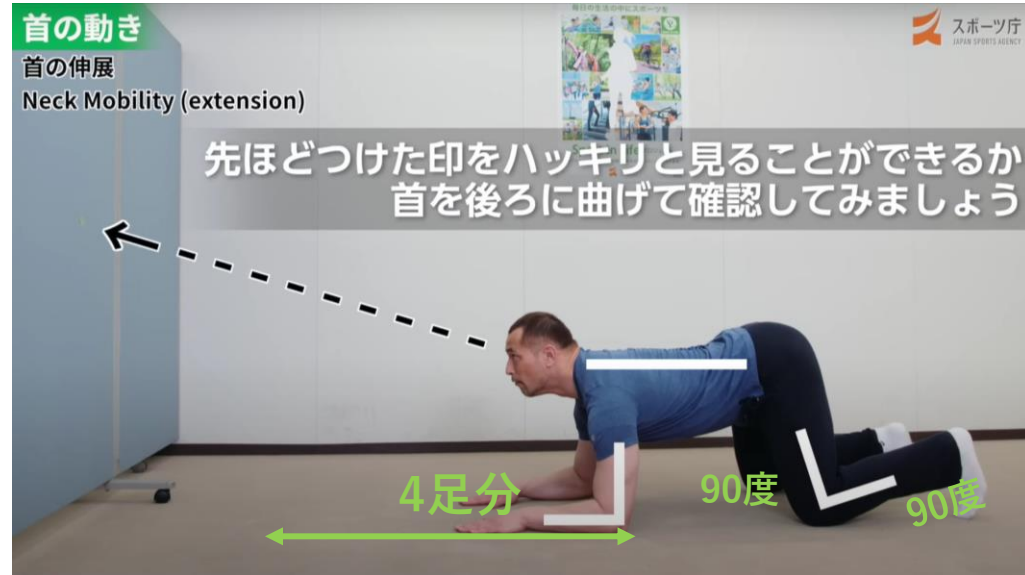
- 首を横に向ける時、肩も一緒に開くのはNGになります。

×



首の可動性 ～ 首の伸展 ～

- 壁に、肘から指先までの長さ、2個分の高さのところに印をつけます。
- 壁から足4足分のところに指先をつきスフィンクスのポーズをします。



- 先ほどつけた印をはっきりと見ることができるか、首を後ろに曲げて確認してみましょう。
- 印が見えなければ首の伸展が充分でないと言えます。

首の可動性 ～ 首の伸展 ～

- 手は握らず広げて地面につけましょう。
- 地面に付けた、肘と膝が90度でないと正しく測定できません。

×



×

