



上肢の怪我を予防する ウォーミングアップ

演奏家必見!

怪我予防とコンディションチェック

芸術家のカラダは、素晴らしいパフォーマンスの陰で気づかぬうちに酷使され、ケガや故障をひきおこしてしまうことがあります。だからといって、「職業病だから仕方がない」とあきらめてはいませんか？そこで、ぜひ実践したいのが、ウォーミングアップ。演奏や踊る前にカラダに働きかけることで、よりスムーズなパフォーマンスや、怪我や故障の予防に効果的です。

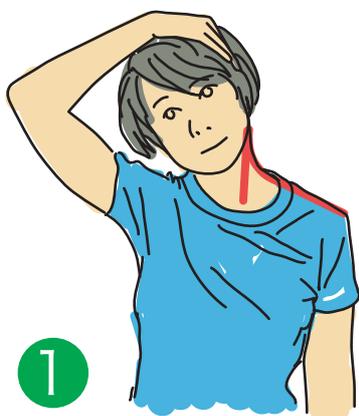
まずは、コンディションのチェックをかねて、カラダをほぐすウォーミングアップ。この時点で調子が悪いことに気がついたら、無理をしないように調整することも大切です。

首から手のウォーミングアップ

POINT

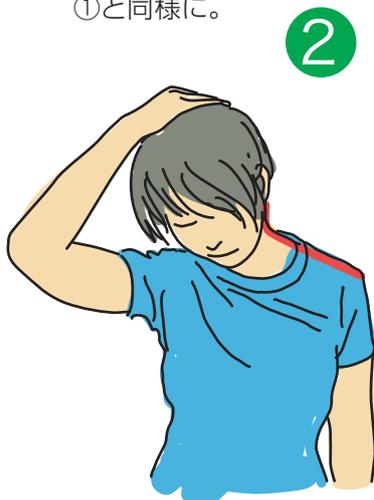
- 伸ばしたり動かしたりする部分を意識しましょう (イラスト — の部分)
- 呼吸は止めずゆったり続けましょう
- ストレッチは勢いをつけたり、急激にのぼしたりせず、“イタ気持ちいい”ところで10秒キープしましょう
- 左右バランスよく行いましょう

1. 首



①
頭を横に倒し、手を頭の上のせる。
押さずに、頭と手の重さを利用する。
肩はあがらないように。

斜め前と斜め後ろも
①と同様に。



②



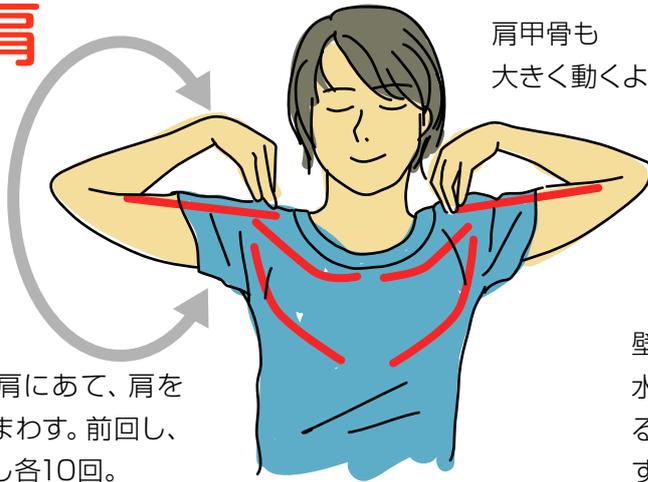
③

ゆっくり首を回す。真後ろは強く倒さないように。右回し、左回しをそれぞれ3回づつ。

2. 肩

1

指先を肩にあて、肩を大きくまわす。前回し、後ろ回し各10回。



肩甲骨も大きく動くように

2

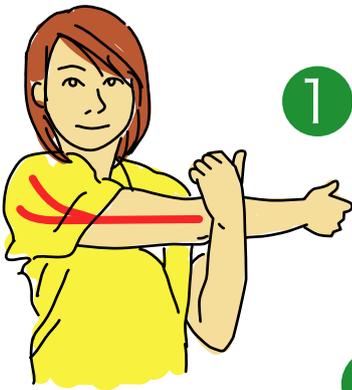
壁に横向きに立ち、手を水平にあげて壁にあてる。手と足の位置をかえずに肩を前に押し出す。



3. 腕～手

1

腕を身体にそってのばし、肘の上あたりを反対の手で押す。



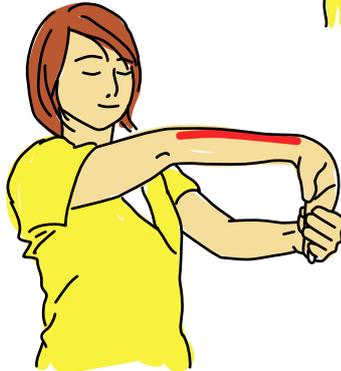
2

右手を挙げ、肘に左手をあて下へゆっくり押す。



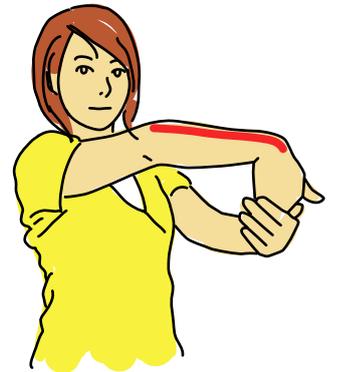
3

手を肩の高さに挙げ、手のひらを正面にして指先を下に向け、反対の手で手のひらを手前に押す。



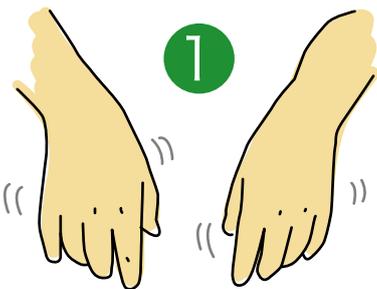
4

③の姿勢で手のひらを内側にして、手の甲を手前に押す。



4. 指

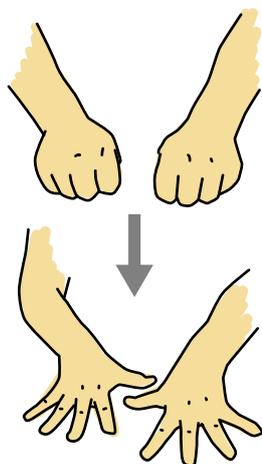
1



手首と指の力を抜いて20秒振る

2

力を入れて親指を中に手を握り、パッと開く。10回繰り返す。



5. 背中



指を組んで、手のひらを天井に向け、背中をのばす。

ストレッチは、練習の最後に行くと、疲労回復にも効果的です。
パフォーマンスの前後のストレッチを習慣にして、ベストパフォーマンスを!