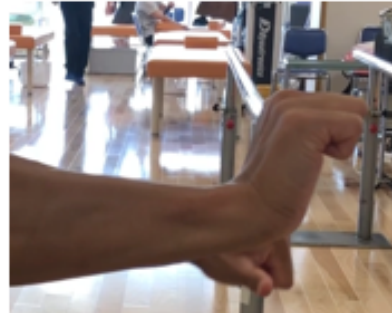


上肢機能評価テスト/上肢機能強化エクササイズ

グリップ



1.手首を上90度上げた状態で手指を開く

2.指の第1、2関節を曲げる

3.しっかり拳を作る

キャッチ



1.相手の動きに瞬間的に反応して手をつかむ

2.手をつかんだ状態で胸の前まで引き寄せる

セブンズラグビー日本代表 中野将宏選手 右肩関節脱臼術後4ヶ月

ブリッジ



1. サイドブリッジ



2. 体幹をまっすぐに維持しながら床と平行になるまで回旋する

ゼロポジション腕立て



1. 肩を90度ひらき、肘を90度曲げた状態で床に伏せる



2. 体幹をまっすぐな状態に維持しながら瞬時に体を持ち上げる



腕立て着地

1. 膝立ての状態から前方に倒れ両手で着地する



2. 肘は体幹より前、90度程度屈曲、両手は「ハ」の字

セブンズラグビー日本代表 中野将宏選手 右肩関節脱臼術後4ヶ月