

# 指



種類：関節

目的：指の屈伸と肘の回内外の緊張を改善する

順番：肘を屈曲して肩を外旋位で肩甲骨を下制して上腕の筋を OFF にする

→指を軽く牽引しながら肘を回内伸展させて指伸筋を ON にする

OCL ストレッチ：指

# 肘



種類：関節

目的：肘の回内外の緊張を改善する

順番：肘を屈曲して肩を外旋位で肩甲骨を下制して上腕の筋を OFF にする

→尺骨と橈骨を持ち橈骨を牽引しながら回外して回外筋を OFF にする

→肘関節を伸展して関節包を ON にする

OCL ストレッチ：肘

## DFAL



種類：関節

目的：DFAL の緊張を改善する

順番：肘を屈曲して肩を外旋位で肩甲骨を下制して上腕の筋を OFF にする

→母指球を持つ

→二頭筋短頭をずらして OFF にする

→肘関節を回内伸展して二頭筋短頭を ON にする

OCL ストレッチ：小胸筋 親指

## 肩関節



種類：筋膜

目的：ALの緊張を改善する

順番：肘を屈曲して肩甲骨を外旋位で下制する

→肘を回内して上肢のSFALで内側筋間中隔と指屈筋を繋げる

→肩を屈曲外旋してSFALで内側筋間中隔と広背筋を繋げる

→肘の伸展でALを繋げて肩をONにする

→上腕の各ALを指でずらして繋げながら前腕の各ALを牽引して各ALをONにする

OCLストレッチ：肩甲骨 小胸筋 肩甲下筋 SBAL