



# うしくり通信



## 運動のけが・障害の予防 —テニス編—



運動する際のけがの予防についてテニスに沿った内容ですが、どのスポーツにも共通するお話しです。

### 【準備】

- ①全身のストレッチを毎日やるようにする  
テニスに限らずスポーツでの怪我の予防にはまずストレッチが重要です。
- ②テニスをやらない日はジョギングなど体を動かす習慣をつくる
- ③テニス前には十分な睡眠をとる
- ④その日のコンディションによって運動の強度や時間を調整できることが大切

### 【実戦】

- ①足元のボールに注意する
- ②無理なフォームで打たない
- ③自分にあったレベルでテニスをする
- ④サポーター・テーピングを予防的にする
- ⑤水分の補給
- ⑥適切な用具(シューズ・ラケット)を使う

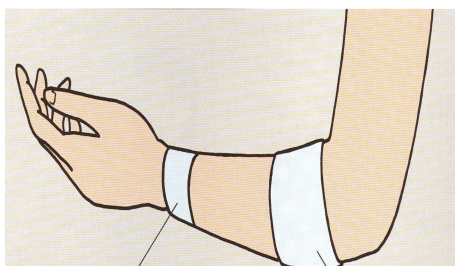
### 【運動後】

- ①クールダウンをする
- ②痛みが生じたときはアイシングを徹底する

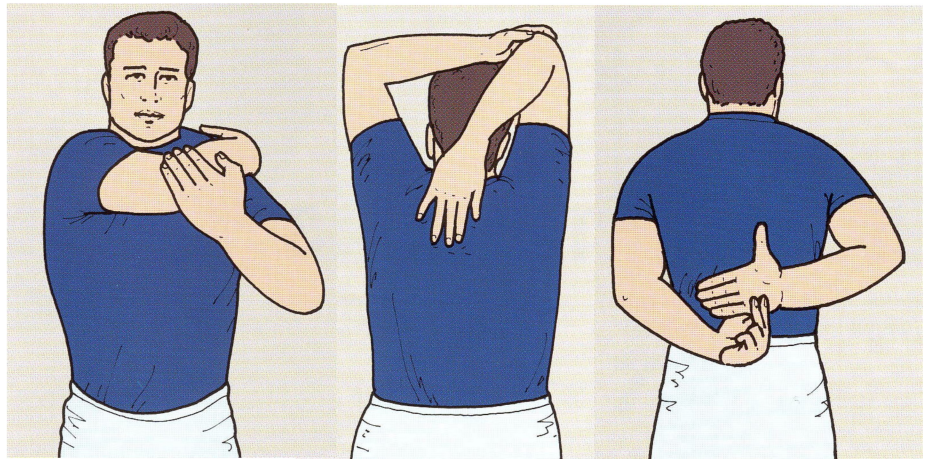
### 【高齢者】

- ①年齢に合わせたプレスタイルを
- ②勝負にこだわらない
- ③同年代の世代と練習をする
- ④無理なボールはとらない
- ⑤疲れている時は無理をしない
- ⑥体を冷やさない、汗をかいたら何度でも着替える

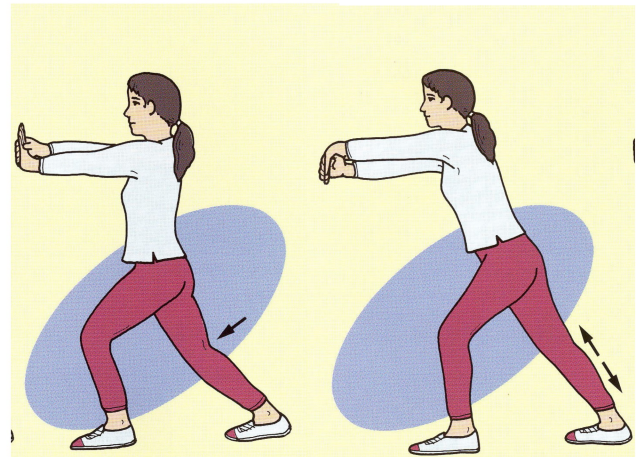
### 手関節と肘にテーピングを行う



### 肩関節のストレッチ

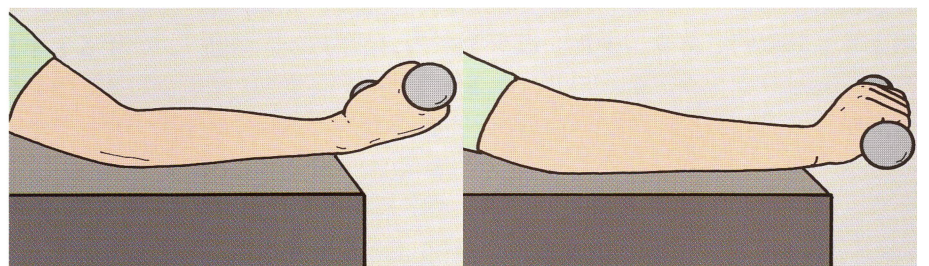


### 上肢・下肢のストレッチ (テニス肘予防のストレッチ)



### テニス肘予防の筋カトレーニング

2~300g程度の重さで1~20回程度から



手関節屈曲

手関節伸展