

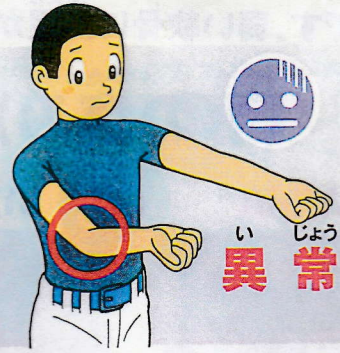


# 将来も野球を楽しみ、選手として活躍するためのセルフチェック

「運動器の10年」世界運動  
動く喜び 動ける幸せ

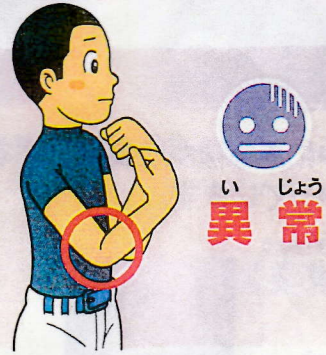
## 1 ひじが左右同じように伸ばせるか

同じように  
伸びるか



わずかな動きのちがいにも気づこう!

同じように  
曲がるか



## 2 押さえて痛いところがあるか

ひじの内側



ひじの外側



かた  
肩



**月曜日はセルフチェックの日です!**

いじょうがあつたらすぐに大人に知らせましょう。

早くみつけ、早く治療すれば、また野球ができます。

ておくれになると手術になったり、ふだんの生活がしにくくなることがあります。