

リハビリ通信 vol.6



肩甲骨を動かして健康になろう！
目指せ大谷翔平選手の肩甲骨！



皆さん！肩甲骨って意識されていますか？

テレビでスポーツ選手などが「肩甲骨が柔らかい」と紹介されているのを見たことはありますか？
メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手などは自らの肩甲骨を自由自在に動かすことができます。肩関節を動かす上で肩甲骨がよく動くことはとても大切です。



スポーツ選手も鍛えている！ 前鋸筋トレーニング

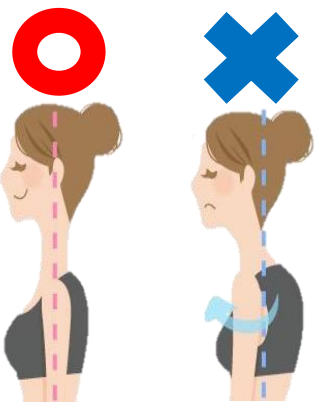


- ①：仰向けになります。
- ②：ペットボトルなどの軽い重りを持ち、腕を天井に向けます。
- ③：肩甲骨を天井に向かって突き出します。

ポイント

☆肩甲骨を突き出すときに首に力が入らないように注意しましょう。お腹に力を入れることを意識しましょう。

簡単チェック！猫背は肩甲骨の動きにも影響する？



壁に背を向けて立ちましょう。
頭と肩の2点を同時に壁につけることは出来ますか？

□頭や肩が壁から離れてしまう

当てはまる人は肩甲骨が硬いことや肩甲骨周りの筋力が低下している可能性があります。

なぜ肩甲骨が動くことが大切なの？

腕の骨(上腕骨)は肩甲骨と繋がっています。肩関節を動かすと上腕骨だけでなく肩甲骨も一緒に動くような仕組みになっています。その為、肩甲骨が安定して動かないと肩関節を上手く動かすことが難しくなります。その結果が肩こりや、肩関節周りの筋肉を痛めてしまう原因となります。→ 肩甲骨周りを鍛えましょう！



ここを鍛えて美しい姿勢を取り戻そう！ 僧帽筋トレーニング



- ①：肘を軽く曲げ、肩の力を抜きます。
- ②：肩甲骨を内側に寄せます。

ポイント

☆肩甲骨を寄せるときに肩をすくめてしまわないように注意しましょう。腕を引くのではなく肩甲骨を動かすように意識しましょう。

どこの筋肉を動かすか
イメージが大切です。

前鋸筋



僧帽筋

