

第44回【三角筋（中部）のストレッチ】

三角筋は、肩の前側から側面、後面まである大きな逆三角形の形をした筋肉で機能の仕方により前部、中部、後部の3つに分けられています。特に、三角筋の中部は、腕を横に上げる、外転動作の時に非常に良く使われる筋肉ですので、常にストレッチを行い、筋肉の緊張を緩和させ、ケガの予防のためにもしっかり行いましょう。今回は、三角筋の中部のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右三角筋の中部のストレッチ ■※■



①足を肩幅の程度に開いて、背筋を伸ばしまっすぐに立ちます。



②右側の腕を肩のラインと平行になるように身体の前の上に上げます。右の手のひらを上に向けて指を伸ばします。この時、右肩があがらないように、左右の肩が地面と平行になるように注意します。



③左腕で右腕を押さえて自分の身体の方に引きます。このときに、右肘は、なるべく曲げないようにすると良いでしょう。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回繰り返します。

※ 左側も同じように行います。

※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。

■※■ 身体の硬い人は ■※■



左腕で右肘付近を押さえられないときは、左手で右手首を握ってストレッチを行います。注意点は、上の方法と同じです。この方法で行うと身体の硬い人でも簡単にできます。