

第45回【大胸筋の上部のストレッチ】

大胸筋は、胸の前側にある非常に大きな筋肉で、いわゆる胸板と言われる部分に当たります。大胸筋は、上部、中部、下部の3つに分けられていて、上部の筋肉は、鎖骨部とも呼ばれて、鎖骨から腕にかけてついている筋肉です。大胸筋は、腕を前に上げたり、腕を内側に捻ったりするなど、様々な肩の関節の動きで使われる筋肉なので、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、大胸筋の上部のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右大胸筋の上部のストレッチ ■※■



①壁の横に立ち、壁から30cmくらい離れます。この立っている場所で左に45度回転します。



②右腕を右斜め後ろに伸ばし、右腕を外側に捻り、手のひらを壁につけます。この時に、右肘は伸ばしたままで、右上半身と右腕の角度は45度くらいにします。



③右手の位置をそのまま、身体を少し左に回転させて大胸筋を伸ばします。この時に背筋を伸ばし、右肩を後ろに残すように意識をして行いましょう。決して背中が丸くなったり、右肩が前に出ないように注意しましょう。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。

※ 左側も同じように行います。

※注意※

ストレッチの際には筋肉が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。

■※■ 近くに壁がない時は ■※■



四つん這いの姿勢から右腕を右斜め後ろ（上半身と右腕の角度は45度）に伸ばします。手のひらを地面につけたまま、上半身を左に捻りながら前傾していくと大胸筋がストレッチされます。