

## 第46回【大胸筋の中部のストレッチ】

大胸筋は、胸の前側にある非常に大きな筋肉で、いわゆる胸板とい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、中部の筋肉は、胸肋（きょうろく）部とも呼ばれて、胸骨（きょうこつ）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、また、ボールを投げる動作では、非常に大きな役割を果たすなど、さまざま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と行いましょう。今回は、大胸筋の中部のストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ 右大胸筋の中部のストレッチ ■※■



①右肩を壁側にして、壁の横に立ちます。この立っている場所で左に45度回転します。



②右肘を90度くらいにまげて、右手のひらを内側に捻り、右腕を90度横に上げて、右肘から手のひらを壁につけます。この時に、右肘と右肩の高さが同じ高さになるようにします。



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、右肩が上がったり、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。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※

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真横に伸ばします。この時、右肘を曲げないようにします。右腕の角度は上半身に対して約90度にします。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。