

## 第53回【上腕三頭筋の外側のストレッチ】

上腕三頭筋は、腕の後面にあり、肩から肘にかけてついている筋肉で①長頭②内側頭③外側頭の3つからなります。これらは、それぞれ肘を伸ばすのに大きく関わっています。具体的には、物を腕で押すときや、スポーツでは、ラケットを振るときや、ボールを投げるときなどにも使われますので、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、上腕三頭筋の外側（外側とは主に③外側頭のことを指します。）のストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ 右上腕三頭筋の外側のストレッチ ■※■



①足を肩幅程度に開き立ちます。右腕を前に挙げて、手のひらを下に向けます。このときに、背筋をしっかり伸ばし、上半身と右腕の角度が90度になるようにしましょう。



②右肘を曲げて、右の手のひらを左肩の後ろにおきます。このとき、上半身と右腕の角度が90度のままで、右肩が上がらないように注意しましょう。



③左の手のひらで右肘を自分の体のほうに少しずつ引っ張って行きます。このときに、胸をしっかりと張り、上半身と右腕の角度が90度に保ちましょう。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。

### ■※■ さらに強くストレッチをするときは… ■※■



四つん這いの姿勢で行うと、さらに強度を上げることができます。四つん這いの姿勢から右肘を曲げて地面につけ、右の手のひらを左肩の後ろに回します。この姿勢のまま、上半身を地面に近づけていけば、ストレッチが強くなります。このとき、上半身と右腕の角度が90度になるように意識をしましょう。