

## 第54回【背中<広背筋（こうはいきん）、菱形筋（りょうけいきん）>のストレッチ】

背中には、身体の中で最も大きな面積をもつ広背筋という筋肉があり、腰から背中の背骨から始まり、上腕骨についている大きな筋肉です。また、肩甲骨の間には、背骨から肩甲骨についている大菱形筋と小菱形筋があります。

広背筋は、腕を後ろに回すときに使われ、大菱形筋と小菱形筋は肩甲骨を背骨のほうに動かすときに使われます。ねこ背ぎみなど姿勢の悪い人や座っている時間が長い人ではストレスのかかりやすいところでもありますし、運動でも肩の動きに関与し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、背中の広背筋、菱形筋のストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ 背中の広背筋、菱形筋のストレッチ ■※■



①足を少し横に開き、膝を少し曲げて立ちます。背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出さないようにします。顔は、正面を向きます。



②両腕を前に出して、指を組み、両腕と胸でできた輪の中に大きなボールを抱えているようなイメージで姿勢を取ります。このときに、少しだけ背中を丸めます。



③背中を丸めるように、おなかを後ろに引きまします。みぞおちを支点にするように、また、左右の肩甲骨を外側に開いていくイメージで行います。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。

### ■※■ 立って行うのが困難な時は… ■※■



座った状態で行います。座ったまま、両膝を曲げ、両手でつま先を持ち、おなかを後ろに引きまします。おなかの前に大きなボールがあるイメージを持つと、背中全体が伸びていくのが実感できるはずです。このときに、膝を曲げて行うのがポイントです。膝を伸ばしてしまうとふくらはぎの筋肉が引っ張られてしまいますので注意しましょう。

### ※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。