

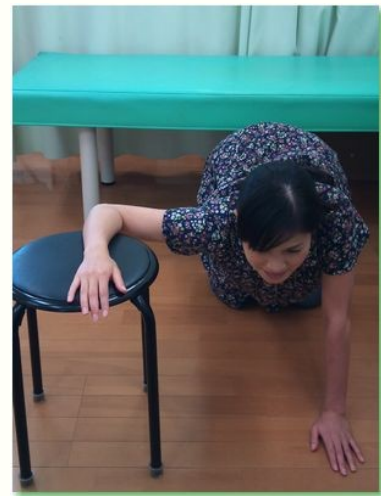
第61回【肩甲下筋（けんこうかきん）のストレッチ】

肩甲下筋は、肩関節を取り囲むように付着している回旋筋腱板（かいせんきんけんばん、又はローテーターカフ）の1つで肩甲骨の内側から脇の下を通り、腕の前側についている筋肉です。肩関節の安定性に非常に重要な役割している筋肉です。肩甲下筋は、肩関節の内側に捻る動作に使われ、ボールを投げるときなどによく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、肩甲下筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右肩の肩甲下筋のストレッチ ■※■



①自分の斜め前方にイスをおいて、自分はその場に膝をつけて背筋を伸ばします。



②上半身を前に屈めていき、右腕をイスの上に置き、右肘から右手のひらまでしっかりとイスにつけるようにして、顔は正面を向けるようにします。



③右腕をイスに固定したまま、顔はおへそを見るように下に向けていきます。この時、頭を肩の高さより下に下げないようにしますが、肩の高さがイスよりも下がら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※

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。