

第42回【棘下筋（きょくかきん）、小円筋（しょうえんきん）のストレッチ】

棘下筋、小円筋は回旋筋腱板（かいせんきんけんぱん）または、ローレーターカフといわれる4つの筋肉のなかの2つで肩関節の安定性と関節の補強に大きな役割をしている筋肉です。棘下筋、小円筋ともに、手のひらを外側に向けるように腕を捻る動作の時に使われる筋肉です。特に、野球のピッチングなどの時に痛めやすいので、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、棘下筋、小円筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右腕の棘下筋、小円筋のストレッチ ■※■



①立った状態で、背筋を伸ばして右腕の肘を90度くらい曲げて、腰の後に手を回します。右手が腰の辺りになるようにします。柔軟性に自信がない人は浅めに右手を腰に回します。



②右腕をそのままの状態にして、左手で右肘を持ち、肩の力を抜いて、顔を前に向けて背筋を伸ばした姿勢を維持します。



③左手で右肘を前方に引き、右肩が前に来ないように注意して、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。

※ 左腕も同じように行います。

■※■ 体の硬い人は・・・ ■※■



仰向けで行うこともできます。仰向けで右肘を曲げ、右手首を右腰につけます。右腕全体を支点に身体を右方向に回していくと、ストレッチができます。この時、膝を曲げて身体を安定させ、左腕でバランスをとるようにしましょう。