

第43回【三角筋のストレッチ】

三角筋は、肩の前側から側面、後面まである大きな逆三角形の形をした筋肉で機能の仕方により前部、中部、後部の3つに分けられています。特に、三角筋の前部は、腕を前に上げる時に働く筋肉で、日常やスポーツでも非常に良く使われる筋肉ですので、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と行いましょう。今回は、三角筋の前部のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右三角筋のストレッチ ■※■



①両手と両膝をついて四つん這いの姿勢をとります。手の位置は肩の真下で膝は90°に曲げてつきます。



②右側の腕を外に捻り、指先を下半身のほうに向けて、右の手のひらを地面につきます。この時、右の手のひらを地面につける位置は、右手を下にずらしていき、胸とおなかの間につきます。

■※■ 姿勢のつらい人は ■※■



③肘を曲げて体重を右斜め前にかけていき、三角筋を伸ばしていきます。この時、右肩を前に出し、右肘を後ろに残すようなイメージで行うと良いでしょう。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。



立った状態で壁を使ったストレッチがあります。壁の横に立ち、右手を下におろし、外に捻った状態で手のひらを壁について、右肘を曲げます。このときに、右肘は身体の後ろにくる様にしましょう。胸を張って右肩を壁に近づけていくと三角筋が伸ばせます。