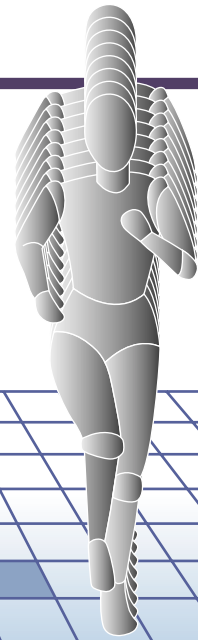


スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.26



発行 財団法人富山県健康スポーツ財団
富山県総合体育センター
発行日 平成15年3月31日

ストレッチング

- その2：上半身 -

前回に引き続き、ストレッチングの基本的なパターンについて解説していきます。自分の体に合った正しいやり方を身につけてください。

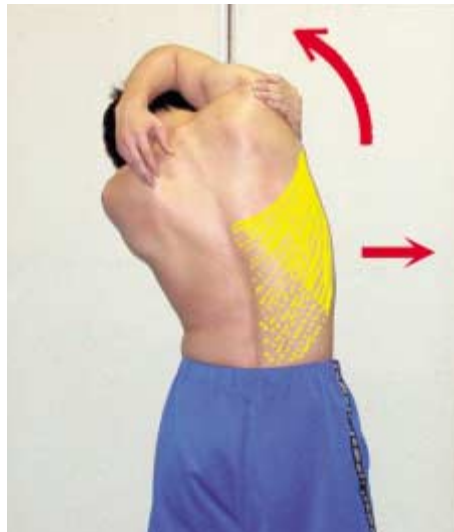
ストレッチングの目的

- 1 自分の筋肉の状態を自分の感覚でしっかりととらえ、運動の準備ができていることを確かめる。
- 2 トレーニングによって緊張した筋肉をゆるめ、疲労回復を進める。

ストレッチングのポイント

- 1 筋肉が暖まった状態で行なってください。
- 2 ゆったりとした呼吸をしながら（息は吐くときの方が脱力できる）行なってください。
- 3 伸ばしたい筋肉を意識し、その筋肉が引き伸ばされる感覚を基準に、ゆっくりと伸ばして行ってください。
- 4 伸ばし具合の微調整がしやすい体勢で行なってください。
- 5 痛みのでる前の、一番気持ちよく伸びた状態を味わう『痛いことをしない』
- 6 自分に必要な、ちょうどあった角度を見つける『自分だけの形を見つける』
- 7 靭帯を伸ばさないようにしましょう。

1 . 広背筋 (こうはいきん : 背中からワキ)



伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

腕を外から下に振り下ろす筋肉です。

肘を頭の横に上げ、上半身を横に倒していきます。ワキを外に向けて押し出すようにしてみてください。

反対の手を肘にかけて引くと、肩の外側が主に引っ張られるので、手は腕の付け根にかけて、肩を引き上げるようにした方が、広背筋がよく伸ばされます。

2 . 大円筋 (だいえんきん : 肩関節の外側)



伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

広背筋と同じく、腕を外から下に振り下ろす筋肉ですが、肩甲骨から始まって腕についています。

広背筋のストレッチと同じような姿勢を取りますが、反対の手を肘にかけることで、肩関節の外側を中心に伸ばすことができます。

1との違いを感じられるでしょうか？

3 . 上腕三頭筋 (じょうわんさんとうきん : 腕の裏側)



伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

肘を伸ばす筋肉です。

これも1、2と同じような姿勢になりますが、肘を高い位置に保ち、肘を曲げていくことによって筋肉が伸ばされます。反対の手を使って手首の小指側をつかみ、親指側が肩に近づくように押ししていきます。十分なストレッチ感が得られない場合は、肘をもっと高く上げてからやってみてください。

4 . 菱形筋 (りょうけいきん : 肩甲骨の内側)



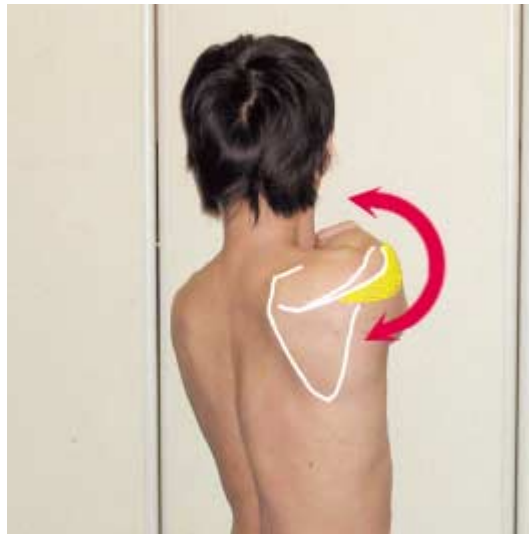
伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

肩甲骨 (白い線で示してあります) を背骨の方に引きつける筋肉です。

肩に手をかけて、肩を前から胸の中心に向かって引っ張ります。肩甲骨が前の方に引っ張られると、肩甲骨の内側のへりが背骨から離れていき、菱形筋が引き伸ばされます。頭を反対方向に回し後ろを振り向くようにすると、背骨も反対方向に動くので、より効果的に伸ばすことができます。

僧帽筋 (図には示してありません) の中央部もいっしょにストレッチされます。

5 . 三角筋後部線維 (さんかくきんこうぶせんい : 肩の後側)



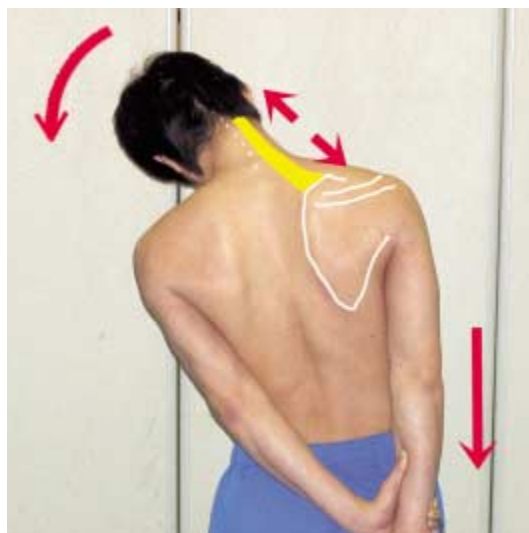
伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

腕を後に上げる筋肉です。

4と同じような姿勢になりますが、反対の手を腕(肘のあたり)にかけることによって、(肩関節の後側を中心に)肩甲骨と腕の間の筋肉をストレッチすることになります。

4との違いを感じてください。

6 . 肩甲挙筋 (けんこうきょきん : 首の一番上~肩)

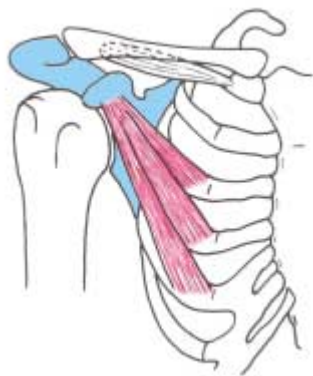


伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

肩甲骨(白い線で示してあります)を引き上げる(肩をすくめる)筋肉です。頭を支える働きもあり、「肩こり」の中心的存在です。

反対の手で腕を引き、肩甲骨を引き下げます。頭を反対方向やや前の方に倒していきます。

7 . 小胸筋 (しょうきょうきん : 胸の前)・
前鋸筋 (ぜんきょきん : 肋骨の外側から後)



小胸筋



前鋸筋



肩甲骨 (水色で示してあります) を前の方に引っ張る筋肉です。

小胸筋は大胸筋の後ろにかくれていて見えません。前鋸筋は前の方は見えますが、後の方は肩甲骨の裏側に入っていきます、肩甲骨の内側のへりについています。

腕立て伏せ (膝を着く) の姿勢を取ります。肘は直角に曲げ、両肘と両肩が一直線になるようにします (肘の位置は筋肉を伸ばしやすい位置に調節してください)。伸ばしたい側の反対方向に顔を向けていきます。胸と肩の間を広げていく (黄色の矢印) 感じをつかんでください。腕の骨で肩甲骨を背骨の方に押していくことによって、より効果的に筋肉を伸ばすことができます。

肩を前に突き出すと関節を傷めるので、肩を前に突き出さないように気を付けてください。

頭を床に着けてやった方がやりやすければ、それでもOKです。

8 . 上腕二頭筋 (じょうわんにとうきん : 腕の内側)



伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

肘を曲げる筋肉です。

壁などで手を固定し、肘を伸ばします。肩を前に押し出しながら上半身を反対方向に向けていきます。

伸ばしたいところが伸びる姿勢を探してください。

壁の代わりに床を使ってうつ伏せになるようなかっこうでもできます。

9 . 前腕屈側 (ぜんわんくっそく : 肘から手首の手のひら側)



伸ばしたい部分を黄色で示してあります。

手首と指を曲げる筋肉です。

肘を伸ばし、手のひらを前に向けます。

肘を前に押し出しながら、手首を反らせていきます。

10．前腕伸側（ぜんわんしんそく：肘から手首の手の甲側）



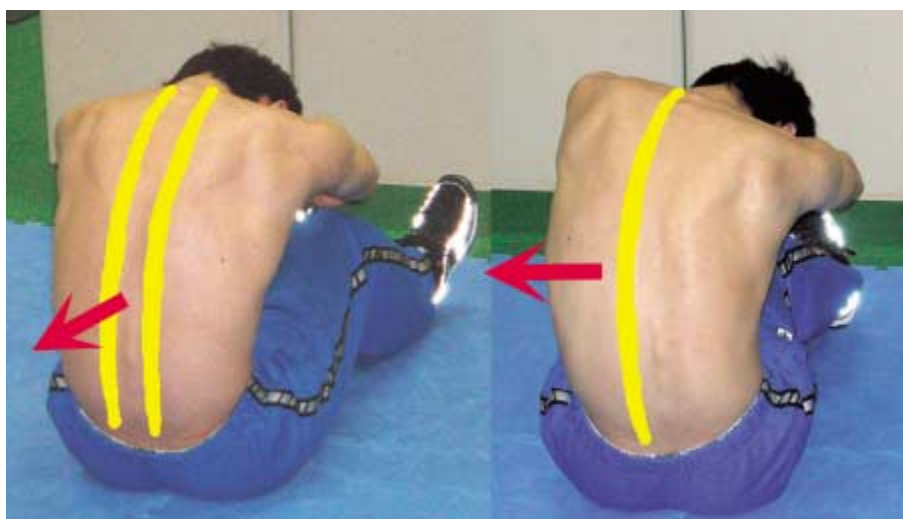
伸ばしたい部分を黄色で示してあります。

手首と指を反らせる筋肉です。

肘を伸ばし、手の甲を前に向けます。

肘を前に押し出ししながら、手首を曲げていきます。

11．固有背筋（こゆうはいきん：背骨の両側、いわゆる背筋）



伸ばしたい部分を黄色で示してあります。

上半身（背骨）を反らせる筋肉です。

膝を曲げて座り、背中を丸くしていきます。

同時にワキを横の方に押し出すようにし、背骨の片側だけを伸ばした方がよりよく伸びるでしょう。

12 . 全身をひねる



股関節周囲、腰、背筋、肩甲骨周囲、肩、腕など、多くの筋肉が関係します。このストレッチは全体のバランスを整える効果があります。部分的なストレッチとの関係を感じてみてください。

ここに示したものは、あくまで原則的なパターンなので、自分の体の中で伸びたい筋肉を探し、自分にあった姿勢・角度を見つけてみてください。

【問合わせ】

富山県総合体育センター企画情報係（トレーニング室）

TEL：076-429-5455(代)

Eメール：palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp