

トレーニング編：基本の動きから肩の運動へ

肩関節周辺の筋肉を鍛えると同時に、肩や肩甲骨の可動範囲を広げるのに効果的な運動になります。

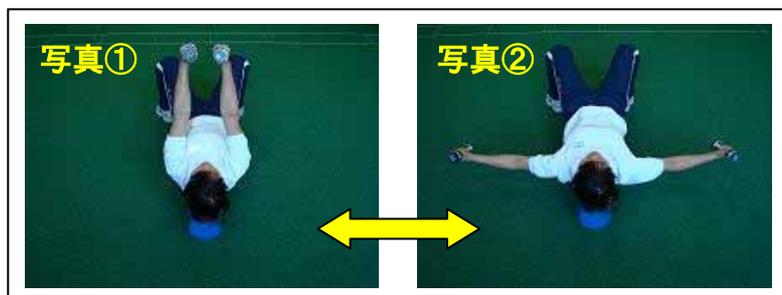
肩や腕を頻繁に動かす競技種目の選手には、競技力向上はもとより、障害予防に高い効果があります。また、スポーツ選手以外でも、肩こりの予防や美しい姿勢づくりに効果があります。

1) 基本姿勢



- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

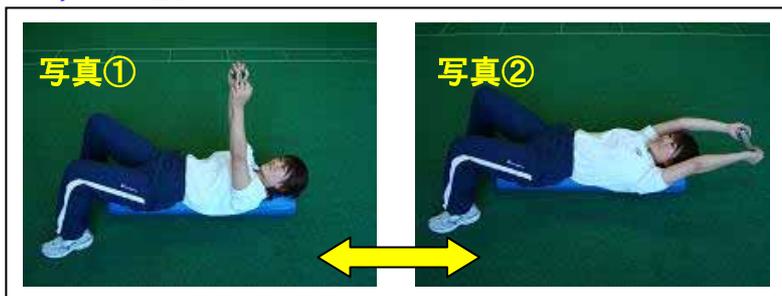
1) 肩の運動



- ・基本姿勢から両手にダンベル(1～3kg)を持ち、天井に向けて腕を伸ばします。(写真①)
- ・天井に向けた腕を開くように、身体の横におろします。(写真②)
- ・身体の横に開いた腕を閉じるように、写真①の位置に戻します。

- ・動作はなるべくゆっくり行い、腕を開く速度は同じにします。
- ・写真①～②の動作を10～20回繰り返します。
- ・ダンベルの代わりに水を入れたペットボトルを使用してもよいでしょう。
- ・

2) 肩の運動



- ・基本姿勢からひとつのダンベルを両手で持ち、天井に向けて腕を伸ばします。(写真①)
- ・天井に向けて伸ばした腕を、頭の上におろします。(写真②)
- ・腕を写真①の位置に戻します。

- ・写真①～②の動作を10～20回繰り返します。