

## 今回は肩甲骨(けんこうこつ)に注目!!

皆さんは肩甲骨の動きを気にしたことはありますか？  
肩甲骨を意識することで、肩こりや猫背等の予防になります。  
自分の肩甲骨の動きや役割を理解して、健康な生活が送れるように頑張りましょう。

## 肩甲骨とは・・・

肩甲骨は肺の後ろに位置する為、呼吸をする時に一緒に動いています。呼吸が浅い人は肩甲骨の動きが悪く、そのせいで肩甲骨周辺の筋肉の動きも悪くなって肩こりや四十肩の原因になります。肩甲骨を動かすことで、筋肉の動きや肩こりの改善につながります。長時間のデスクワーク等で背中が丸まって猫背になると、肩甲骨周りの筋肉が凝り固まってしまい、姿勢がどんどん悪くなります。猫背を解消予防するためにも、肩甲骨を動かし、可動域を広げることが必要です。そして、肩甲骨が動くようになれば、呼吸も深く出来るようになり体も動かしやすくなります。大切な部位だからこそ、意識的に動かし、良い状態を保っておきましょう。

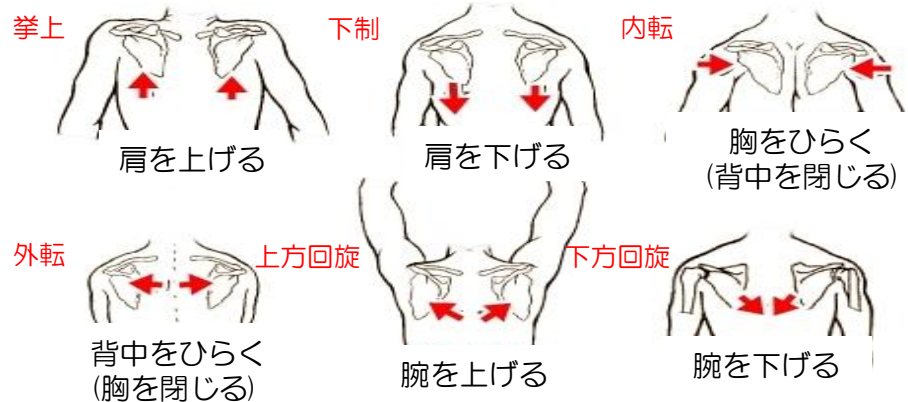
## 肩甲骨の特徴と役割・・・

- 肩甲骨は板状の薄い骨で、多くの筋肉で固定され、浮いたような状態で背中に位置しています。その為、**筋肉の炎症や痛み、こり等**が起りやすい場所です。
- 肩甲骨が肩をコントロールしています。  
肩を動かすと、一緒に肩甲骨も動きます。肩甲骨を固定した場合でも腕を動かすことは出来ますが、可動範囲は大きく制限されます。**腕を動かす動作は、肩甲骨と肩の共同作業**で行われています。

## 肩甲骨の動き・・・

背中にあるために、普段はなかなか意識されることが少ない存在ですが、その動きは色々な役割をします。

- 挙上**⇒肩をすくめたり、重い物を持つときに肩を上げる動作。
- 下制**⇒上げた肩を降ろす動作。
- 内転**⇒タンスの引き出しを手前に引いたり、胸を張る動作。
- 外転**⇒パンチをしたり、物を前に押し出したりする時の動作。
- 上方回旋**⇒手(腕を)上げる時に伴う動作。
- 下方回旋**⇒背中に手をまわす時の動作。



## 肩甲骨を動かして起こる良いこと・・・

- ・呼吸の質が良くなる(深い呼吸になる)・肩こりが軽くなる
- ・姿勢が良くなる・腕の動きが力強く大きくなる

肩に痛みや違和感を感じる方は、肩甲骨周りの筋肉がこり固まっている事が多く、本来肩甲骨で行う動きを可動域の広い肩で代わりに行うことで疲労が集中し、結果として違和感を感じたり怪我につながる事が多くなります。肩甲骨周りが凝り固まっている人は、まず**肩甲骨を腕の一部として意識し**、腕を動かす時は根元から動かすように意識してみてください。

※裏面では肩甲骨のバランスチェックやストレッチを紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました!



## 肩甲骨バランスチェック・・・

- ①体の前で肘を曲げ、両腕と手を合わせるポーズをとります。  
(五郎丸のポーズ)
- ②肩の付け根から肘までの腕が床と平行になるようにし、そのまま、楽々10秒間キープ出来れば合格です。
- ③①,②が出来なかったり、痛みがある人は背中の筋肉がこり固まっていて、肩甲骨の動きが悪くなっている可能性があります。  
すぐに下記のストレッチを実行してみてください。



## 平成27年度 開放時間

春休みの開放時間 10:00~17:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。  
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

## 肩甲骨のストレッチ・・・

- ①両足を肩幅程度に開き、つま先は外側に軽く向けます。息を吸いながらゆっくりと両腕を上げ、頭の上で手のひらを合わせます。  
肘はまっすぐ伸ばしてください。
- ②両腕を上げてY字を作り、その状態から肩甲骨を下げる意識で腕を下ろし、Wの字の様にしてください。肘を少し後ろに引いて胸を開き、左右の肩甲骨を中央によせるように意識します。肘を胸の位置で止めて、10秒ほどキープします。10セット程行くと効果的です。
- ③手を後ろで組み、肘を伸ばします。  
そのまま腕を上げて10秒ほどキープします。  
手を組んだまま上下に腕を動かしてください。
- ④足を大きく開き、腰に手を当てて立ちます。  
手を膝の上に置いて腰を落とし、肩甲骨を意識して肩を大きく上下に動かし、ゆっくり呼吸をします。左右交互に行ってください。



## 3月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 D	2 休	3 休	4 D	5 D	6 休
7 D	8 D	9 D	10 D	11 D	12 D	13 休
14 D	15 D	16 D	17 D	18 D	19 D	20 休
21 休	22 D	23 D	24 D	25 休	26 D	27 休
28 D	29 D	30 D	31 D			

ストレッチは自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。