

肩が「固まらない」ように する体操 PART ①

テーマ **肩**



Exercise 1

A 肩を上げる運動

タオルを利用して肩周りの筋肉を伸ばしましょう。

POINT

上、左、右と体を倒して伸ばします。しっかり伸ばすと気分もスッキリしますよ。



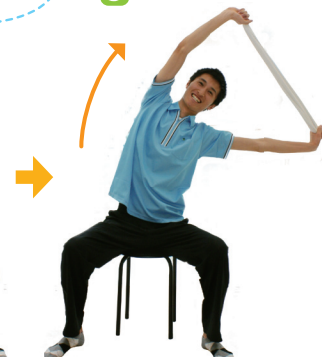
1



2



3



肩まわりが伸びる!!

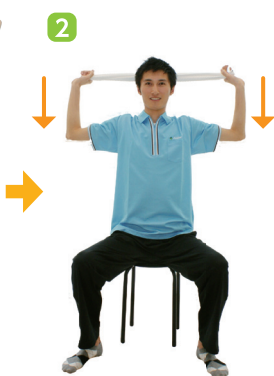
B 背中を寄せる運動

A同様、タオルを利用して肩甲骨内側の筋肉を鍛えましょう。

1



2



POINT

上から下へ腕を動かします。ちょっとキツイですが、しっかり支える力がつきます。



C 腕を伸ばす運動

1, 2, 3と1回ずつゆっくりと腕を前に伸ばしましょう。

1



2



3



さん!

いち

にい

POINT

しっかり力を入れて伸ばすと、肩甲骨外側の筋肉を鍛えることができます。リズムよく、いち、にい、さ〜ん!



今回の体操の
まとめ

運動はいきなりやり過ぎると痛めてしまうことがあるので、初めは無理せず少しずつ。ちなみに僕はつい先日バスケの試合に出たのですが、翌日肩が筋肉痛で上がりませんでした。普段練習もしているんですが(笑)、皆さんも僕みたいにならないよう日頃からコツコツ頑張りましょう!!



講師 / 八重樫 隆昌