



肩が「固まらない」ように する体操 PART ②

テーマ

肩

A 肩甲骨周りの 筋肉の運動

手を前に真直ぐに伸ばして、
片手ずつ横へ開きましょう。
(決して無理にしないこと)

POINT

肩甲骨の内側の筋肉を意
識して行ってください。



1



前ならえ

まずは右手!!
次に左手も同様にこの筋肉
を意識!!

2



B 肩周りの筋肉の運動

手を開いて前に出して内
側、外側と手のひらを捻っ
てみましょう。

手のひら、
手の甲をくりと
返しましょう

1



2



クルッ

POINT

簡単な運動ですが、肩周りの細かい筋
肉を鍛えることができます。



C 背中の筋肉の運動

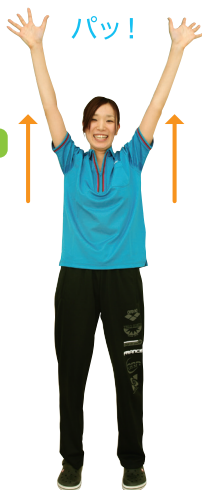
PART①でも同じような運動を
しましたが、今回は少し勢いをつ
けて上にパッと上げることを
意識して行います。

1



グッ!

2



パッ!

POINT

1、2、3!! で大きく腕を伸ばして手もパッ
と開きましょう。肩こりにも効果ありますよ!



今回の体操の
まとめ

肩周りには色々な筋肉があるため、パート①とは違った運動をご紹介しました。ちなみに私は学生時代からずっとバスケットボールを続けているので、肩周りの運動は欠かせません! そして、スポーツを「観る」時にも大切な筋肉ですよ。そう! 札幌ドームで力いっぱいファイターズを応援する時にね!

講師/日下部 亜衣

