



## 肩甲骨を動かして肩こり解消!!

「肩こり」に悩まされている方で「いつも、肩回しをしているのに凝りがとれない!」という方も多いはず。なぜ、肩回しをしているのに凝りがとれないのか?

それは...

① 肩こりの原因になっている筋肉は、「**肩甲骨**」を動かす筋肉

② 「肩回し」で動く筋肉は、「**肩**」を動かす筋肉

「**肩**を動かす筋肉」と「**肩甲骨**を動かす筋肉」は違う筋肉のため、肩回しをしても凝りがとれにくいのです!

今回は、肩こり解消に効果的な「**肩甲骨エクササイズ**」を紹介します!

Goodbye! 肩こり!

エクササイズ中、おへそを意識して(おへそに「えくぼ」を作るように)行くと、体幹強化と姿勢改善になります!

## 肩甲骨エクササイズ

### ポイント

肩甲骨を内側に引く時 → 息を吸う

肩甲骨を外側に開く時 → 息をはく

### 基本動作 各動作は5秒前後

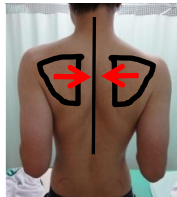
← 行いやすい方をする →

肩の上下運動



肩甲骨を上を持ち上げるように、肩をすくめ、元に戻す。

肩甲骨を内側に寄せる 1



肘を後ろに引きながら、肩甲骨を背骨に近づけるようにする。  
※息を吸いながらしっかり胸を張る



肩甲骨を内側に寄せる 2



手を後ろで組んで胸を張るようになる

肩甲骨を外に出す



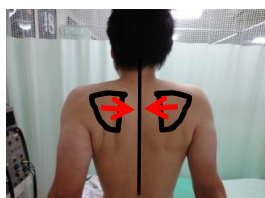
ボールを抱え込むように背中を丸めて、肩甲骨を外に出す  
※息を吐きながら行う

### 複合運動

肩甲骨回し(前回し&後ろ回し) 最初に説明した基本動作を組み合わせる



上に挙げる



内側に寄せる



下に下げる



外に出す

前回し

- ① 内側に寄せる
- ② 上に挙げる
- ③ 外に出す
- ④ 下に下げる

後ろ回し

- ① 上に挙げる
- ② 内側に寄せる
- ③ 下に下げる
- ④ 外に出す

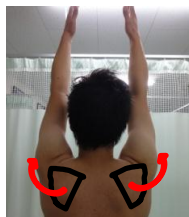
### 運動前にオススメ!!!

※肩甲骨を意識して動かす

肩の上下運動



肘をくっつけるイメージで肩を下ろす。  
肩甲骨を引き寄せる



肘を伸ばしながら肩を上へ挙げる。

肩の前後運動



肘を後ろに引き、胸を張る。  
肩甲骨を引き寄せる



腕を伸ばして、背中を丸める。  
肩甲骨を前に出す。