



肩甲骨体操 ～ストレッチポール編～

4月は、入学や入社と新生活が始まり、気分新たに何かを始めようかな？と思う季節ですが、「気持ちはあるが何をしたいか分からない」「新生活の準備で疲れた」などで結局、何もしないで終わってしまうことがあります。

今回は、そのきっかけとして「ストレッチポールを使用した肩甲骨体操」を紹介したいと思います。WBC日本代表の前田健太投手も登板前に必ず「マエケン体操」と言う肩甲骨を動かす運動で身体を動かしやすいしています。

それでは、肩甲骨を動かして楽しい4月を送りましょう！！

※ご自宅にストレッチポールがない場合は、タオルやクッションを丸めても行えます。



「マエケン体操」をする前田投手

胸のストレッチ

頭の後ろで両手を組む。



① 息を吐きながら
両肘をつけるように腕を閉じる。



② 息を吸いながら、腕を開く。
※この時、肩甲骨を内側に寄せる。



10回

Stretch Cushion

肩・肩甲骨回し

この運動は、深呼吸をするように、大きく肩回しをする

前回し、後ろ回し：各10回



天井に向けて、手を伸ばし、出来るだけ、腕を頭に近づける頭の方へ倒す。



肩甲骨を内側に寄せながら胸を張る



身体の横から、再び上に腕を上げる

床みがき運動

- ・手のひらを下に向け、床に手をつけたまま円を描くように手を動かす。
- ・肘が肩と同じ高さになるように大きく動かす。
- ・内回しが終わったら、外回しも行う。

内外回し：各10回



Stretch Cushion

ボールの上げ下げ

- ① ポールの両サイドを持って、背中側に下ろす。
(できるだけ下に下ろす。)
- ② 頭の上まで持ち上げて、もう一度、下ろす。
※下ろす時に肩甲骨を内側に引くことを意識する。

10回



Stretch Cushion