

# 肩

## BASIC STRECHING

人間は重力に対して姿勢を保持して生活しています。この重力に対して姿勢を保持する筋肉のことを抗重力筋といいます。重力に対して姿勢を保持して活動すればするほど筋肉の疲れは片寄ってたまります。抗重力筋のバランスの乱れは慢性の腰痛、肩こり、脚の疲労などを引き起こします。また、ときには偏頭痛や不眠の原因ともなります。

ベーシック・ストレッチングは抗重力筋の疲労を取り除き心身のバランスの回復を図る最も基本となるストレッチングです。



### 首の後ろのストレッチ体操

- ・ 両手を頭の後ろで組む。
- ・ ゆっくり（強く引っ張らない）と頭を前に傾ける。
- ・ 呼吸を止めないように気をつけながら、首の後ろに軽い伸びを感じる姿勢を維持する。

実施時間 15秒～20秒程度

### 胸・肩のストレッチ体操

- ・ 両手を後ろで組む。
- ・ ゆっくり（強く引っ張らない）と肩甲骨の間をしぼるように意識する。
- ・ 呼吸を止めないように気をつけながら、胸をしっかりと張って、ゆっくり頭を後方に倒す。

実施時間 15秒～20秒程度



### わきのストレッチ体操

- ・ 両手は組んでも、組まなくてよいが軽く肘を伸ばして手を上方に引き上げる。
- ・ 軽く頭を前に傾ける。
- ・ 呼吸を止めないように気をつけながら、手先を後方斜め上に引き上げるようにして姿勢を保持する。

実施時間 5秒～10秒程度

