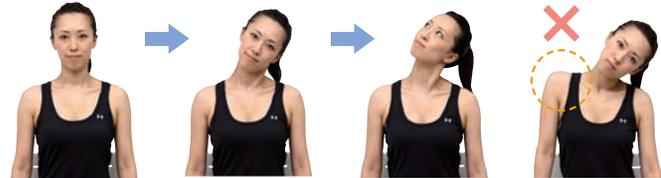


首のストレッチ

スタート姿勢 背すじを伸ばして顎を軽く引きます。



肩を水平に保ちながら頭を真横に倒します。

顎を少し斜め前に出しながら斜め上を見ます。

肩が上がらないようにしましょう！

適切なスタート姿勢が大切です。

目安 ストレッチポジションで10秒ほど保持して、3~5回

肩のインナーマッスルのストレッチ

スタート姿勢 からだを真横にして寝ます。頭を枕にのせて水平にします。



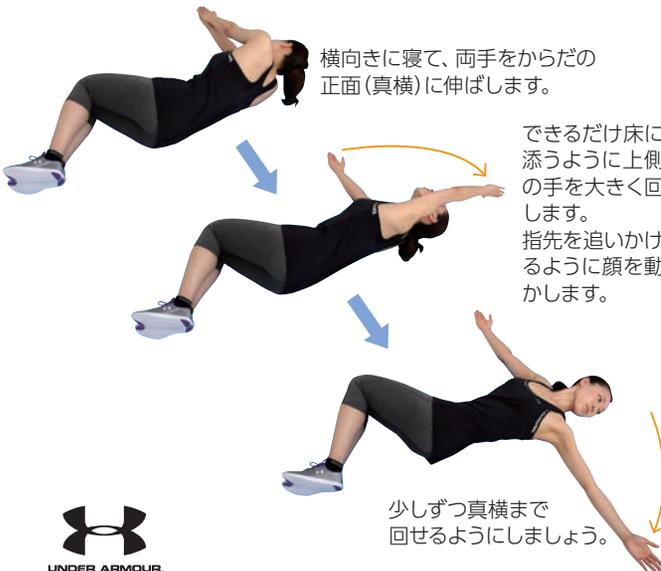
下側の肘を直角に曲げて、上側の手で手首を持ちます。

下側の手を上側の手でゆっくり優しく倒します。

ここ(床側の棘下筋と小円筋)がストレッチされています。

目安 ストレッチポジションで10秒ほど保持して、3~5回

胸椎と肩のダイナミックストレッチ



横向きに寝て、両手をからだの正面(真横)に伸ばします。

できるだけ床に添うように上側の手を大きく回します。指先を追いかけるように顔を動かします。

少しずつ真横まで回せるようにしましょう。

目安 ゆっくり3~5往復

肩のインナーマッスルのトレーニング

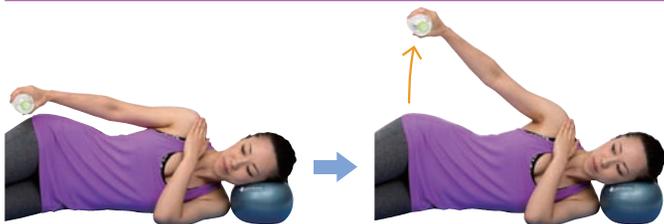
スタート姿勢 からだを真横にして寝ます。頭を枕にのせて水平にします。



上側の肘の下にタオルを置いてはさみ、下側の手で支えます。上側の肘を直角に曲げて固定します。

肘が動かないようにしながら、上側の手を水平より少し上まで慎重にゆっくり持ち上げて、ゆっくり戻します。

目安 連続して30回くらいできる重さのペットボトル(500mlほど)を持ちながら30~40回×1セット



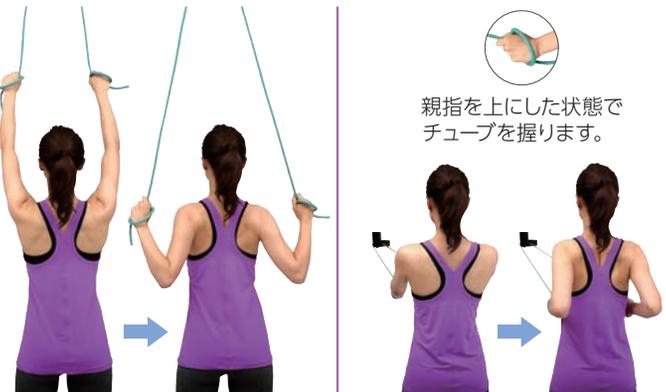
下側の手で上側の肩を固定します。からだの真横より少し前側で、からだから常にペットボトルが離れているように持ちます。

肩が動かないように注意しながら、45度くらいまでゆっくりペットボトルを持ち上げて、ゆっくり戻します。

目安 最初は何も持たず、慣れてきたら空のペットボトルを持ちながら30回×1セット

背中トレーニング(チューブ)

エクササイズ中は常に肩が上がらないようにします。



親指を上にした状態でチューブを握ります。

チューブの中央を頭上に固定します。両肘を斜め後下方に引きながら、肩甲骨を互いに引き寄せて、ゆっくり戻します。

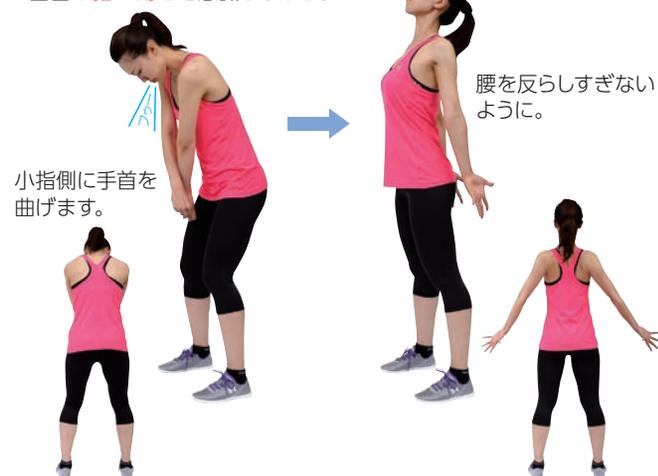
目安 10回×1~3セット

チューブの中央を前方に固定します。脇をしめながら両肘を後方に引き、肩甲骨を互いに引き寄せて、ゆっくり戻します。

目安 10回×1~3セット

脊柱・肩甲骨・腕・手のコンディショニング

- 1回目は呼吸を意識しながら。
- 2回目は背骨の動きを意識しながら。
- 3回目は肩甲骨の動きを意識しながら。
- 4回目は腕の動きを意識しながら。
- 5回目は指の動きを意識しながら。



腰を反らしすぎないように。

小指側に手首を曲げます。

両手を内側にひねりながらグーにして、顎を引き背中を丸めて息を吐きます。両手を外側にひねりながらパーにして、からだの後ろへ開きます。胸を張り、息をしっかりと吸い込みましょう。脊柱・肩甲骨・腕・手の動きのつながりを作りましょう。

目安 3~5往復



腰を反らしすぎないように。

小指側に手首を曲げます。

両手を内側にひねりながらグーにして、顎を引き背中を丸めて息を吐きます。両手を外側にひねりながらパーにして上げて、からだの上へ開きます。胸を張り、息をしっかりと吸い込みましょう。手を高く上げても肩に力が入らないようにしましょう。

目安 3~5往復

