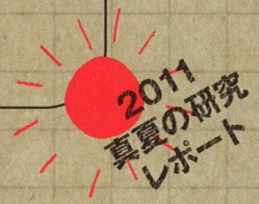


ストレッチで肩から力を抜こう!

※回数、セット数ともに体力に応じて無理のない範囲で行なうこと



1 両肩をプル&ダウン

10回×数セット/1日

左右の手のひらを外側に向けて真上に伸ばし、肩の横に手がくるようにヒジを曲げる

2 肩甲骨を外転&内転

10回×数セット/1日

両腕を水平に上げたら、腕をローリングしながらカラダの正面(肩の高さのところ)で交差させ、肩甲骨を動かす

3 握りこぶしで肩を回す

10回×数セット/1日

どれかひとつでもやってみよう

両手で握りこぶしをつくり、ヒジを曲げないように、前からうしろ、うしろから前へと大きく回す

4 クラブを持って左右にひねる

10回×数セット/1日

写真のようにクラブの両端を左右の手で持ち、カラダの前でクラブを左右に回す

5 ハムストリングスを伸ばす

10回×数セット/1日

クラブの両端を持ち、それを首筋に当てて背筋を伸ばす。そのまま股関節から前屈して太ももの裏を伸ばす

6 体幹を捻転させる

10回×数セット/1日

5と同様にクラブを首筋に当て、左ヒザを上げたら右ヒジを前に、右ヒザを上げたら左ヒジを前に出して体幹をひねる

7 スクワットで股関節の柔軟性をアップ

10回×数セット/1日

クラブを首筋に当て、足幅を広くして立ったら、腰を真っすぐ上下させる感じでヒザを曲げ伸ばす

肩甲骨まわりが **かたい**



肩甲骨まわりが **やわらかい**



肩甲骨まわりが **かたい**と肩に力が **入った状態**になる

肩から力を抜く前に、肩に力が入るとはどんな状態なのかを知っておくべく専門家に聞いた。



なるほどね、そうなんだ!

グリップを強く握りすぎると肩に力が入る

次に訪ねたのはフィジカルのエキスパート・菅原さん。肩に力が入るとは、肉体的にどうなっているのかを聞いてみた。「簡単にいうと、肩甲骨が固まっている状態です。おもな原因は、肩甲骨まわりの筋肉に力が入ったり、グリップを強く握ること。下半身が不安定なため上体でなにかをしようにすることも固まります。プロの場合、力を抜こうとすればやわらかくできませんが、トレーニング不足のアマチュアには困難。別の部分に力を入れ、意識を肩から逸らす、といったことをしたほうが効果的かもしれません」

でも、普段からストレッチをして固まりにくくすることはできるとのこと。ラウンド中でも効果があるのでやってみよう。

解説・指導=菅原賢

●すがわら・けん—東京都内を拠点にプロスポーツ選手から高齢者まで幅広くトレーニングやリハビリ指導に従事。2002年からJGTOのパーソナルトレーナー。上田桃子のパーソナルトレーナーも務める。www.tg-fitness.net