

よく動く身体をつくる

ストレッチ&自重筋トレ vol.4

「肩まわり」の ストレッチと 自重筋トレ

国際武道大学体育学部 教授 荒川 裕志

【あらかわ・ひろし】1981年福島県郡山市生まれ。早稲田大学理工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士（学術）。国立スポーツ科学センター研究員を経て現職。専門はバイオメカニクス・トレーニング科学。



最終回となる今回は「肩まわり」を扱います。「肩」は腕の付け根の部分であり、腕を動かす際の起点となります。そのため、肩まわりは手首や肘よりもストレッチや筋トレを行う際の優先順位がより高い部位であるといえます。

肩の関節は「球関節」といって、前後・左右・ひねる動きと様々な方向に動かすことができます。全ての方向へストレッチや筋トレを行うことが理想ではありますが、誌面も限られますので、今回は肩の前面にある胸の筋肉と、後面にある背中の上部の筋肉を中心にストレッチと自重筋トレを紹介していきます。

肩まわりの「ストレッチ」

■胸のストレッチ

腕を大きく後ろに振って胸の筋肉（大胸筋）を伸ばしていくストレッチです。

【図1】では壁に手を着いて、上体を反対方向へ開いていく方法を紹介していますが、柱を手で持ったり、床に座り下を向いて床に手を当てることも可能です。実施する際のポイントとして、

① 肩甲骨を寄せて、胸を張った状態で行うこと

② 肘は少し曲げた状態で、手を少し上に向けた状態で壁に当てること

が挙げられます。大胸筋は腕を内側にひねる働きもあるため、肘を曲げて手を上に向けてつつ腕を外側に伸ばしていくことがしっかりと伸ばすコツになります。

■広背筋のストレッチ

体幹を横に倒しながら、腕を横へ引く動きで脇の下にある「広背筋」を伸ばします。あわせて、脇腹の「腹斜筋」も伸ばされます。

まずは、片手でもう片方の手首を持った状態で、肩甲骨から腕全体を持ち上げて伸びをします【図2】。その状態から、体幹を横に倒しながら手首を横へ大きく引いていきます。体幹を倒すだけでは広背筋が十分に伸びませんので、手首を強く引くことを意識してください。

【図2】

左右とも行う

片手で
もう片方の
手首を持つ

肩甲骨から
腕全体を
持ち上げて
伸びをする



体幹を横に倒し
ながら手首を
横へ大きく
引いていく



【図1】

左右とも行う

手を着いたまま
上半身を
壁と反対方向に
捻っていく

壁の前に横向きで立ち、
肩より高い位置に手を
着く

肘は少し
曲げた状態

肩甲骨を寄せて、
胸を張った状態で行う



「自重筋トレ」の回数と頻度

【強度と反復回数】 20回以内を目安に

【セット数】 2セット以上

【セット間インターバル】 1～2分間程度

【実施頻度】 1つの部位当たり週2回程度

「ストレッチ」の強度、時間と頻度

【強度】 痛すぎない範囲で目いっぱいのところまで

【伸ばす時間】 30秒以上(余裕があれば長くてもOK)

【実施頻度】 最低でも週2回、できれば毎日

肩まわりの「自重筋トレ」

■ 膝付き腕立て伏せ

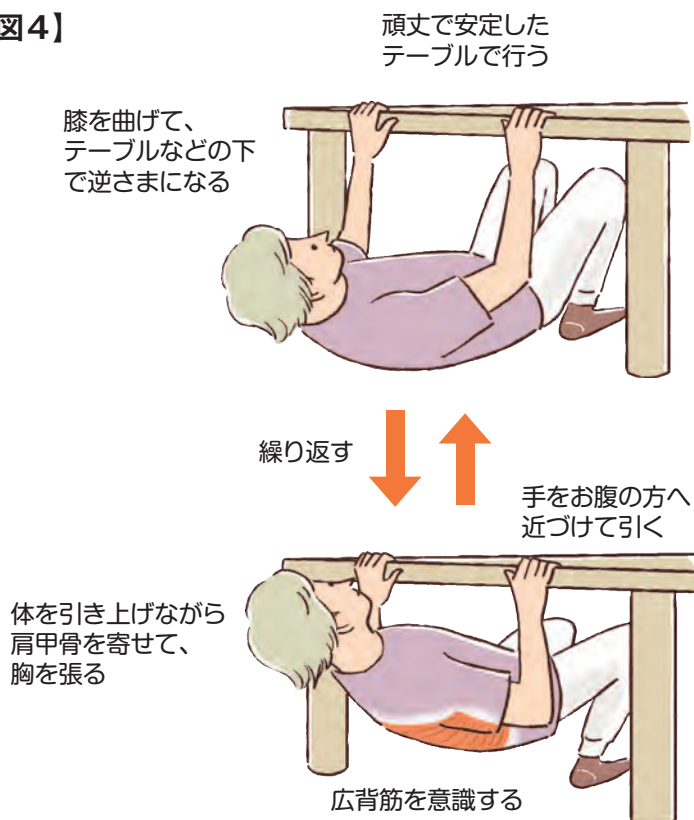
「腕立て伏せ」というと、その名称からも主に腕を鍛える種目のように思われがちですが、元々は腕だけでなく胸の「大胸筋」も鍛えられる種目です。特に、手幅を広くすることによって、腕ではなく胸がメインで鍛えられます。

目安として、両手の間隔は肩幅の1.5倍以上に広げるようにしてください。腕立て伏せに限りませんが、筋トレは広めの可動域で行うことが重要です。よって、腕立て伏せでは胸が地面に着く寸前まで深く下ろすことが理想となります。

【図3】



【図4】



それがきつい人は、【図3】のように膝を着けて難度を下げてもよいので、できるだけ胸を深く下ろして可動域の広さを優先して行うようにしてください。

■ 膝曲げインバーテッドローイング

膝を曲げて、テーブルなどの下で逆さま(インバーテッド)になった状態で引く動き(ローイング)を行い、脇の下の方の広背筋を鍛える種目です【図4】。

実施する際のポイントは、

① 手を肩の方へ近づけて引くのではなく、手をお腹の方へ近づけて引く

② 体を引き上げながら肩甲骨を寄せて、胸を張ること

の2つです。手を肩の方へ近づけて引いてしまうと、広背筋ではなく腕ばかりを使う筋トレになってしまいます。

筋力不足で体を引き上げるのが辛い人は、足で地面を蹴る力を使うと難易度を下げることができます。

※頑丈で安定したテーブルで行うようにしてください。