

# ストレッチをしよう

今回は、肩・胸郭のストレッチについて、  
難波暉選手が普段行っているものを紹介します。

①両手を壁などにつき、わきと胸の前を斜め下方向に押し下げ、腕から肩、胸郭の前の筋肉を伸ばし、胸郭の前を広げます。



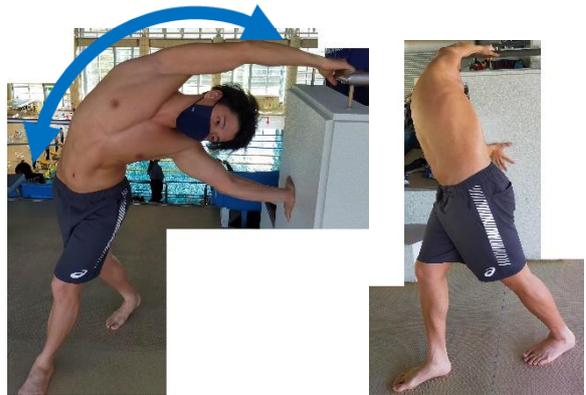
②両手を壁などにつき、片方ずつわきを斜め下方向に押し下げます。腕から肩甲骨、胸郭の前・外側の筋肉が伸ばされ、胸郭も広がります。



③手のひらから腕、わきまで壁につけ、胸を前内側やや下方向に押し下げます。腕から肩甲骨、胸の前の筋肉を伸ばします。



④壁に対し横方向になるように立ち、体を横に倒すように、両手を上下になるように壁につきます。この時、できるだけ体はまっすぐ横に倒すようにして、腕から肩甲骨・体幹の外側の筋肉をのばし、胸郭を横方向に広がります。



⑤手のひらから肘までを壁につけ、肩と胸を前に出すように体をひねります。胸の前の筋肉（大胸筋）を伸ばします。



上側の手を、胸を張るように上側やや後ろ側に伸ばし、胸郭の前を広げ、胸の前から体幹外側の筋肉を伸ばします。

メディシンボールなどを手で持つ、手首に重りを巻くなどすると、重さでしっかりとストレッチできます。



⑥手のひらを上に向け、肘を伸ばしたまま反対の手で手首を持ちます。肘の部分で膝の上に乗せしっかりと固定します。体を下方方向に倒し、肩甲骨から肩の外側の筋肉を伸ばしていきます。



手を伸ばす方向を後ろ方向ではなく、足の先方向にすると、体幹、肩甲骨、肩外側の筋をしっかりと伸ばし、胸郭を側方に広げます。

⑧四つ這いで、胸からお腹を上を持ち上げるように、背中が丸く曲げます。



⑦片方の脚は伸ばし、反対側は膝を曲げて座ります。伸ばした脚の側の肩は、脚の内側になるように、体を横に倒し、その手で反対側の膝を触るように伸ばします。



四つ這いで、胸からお腹を下に押し下げるように、背中を反らします。

曲げることと反らすことを繰り返す、脊柱（背骨）と胸郭、周囲の筋のストレッチをします。



撮影協力 難波暉選手（四日市SC 出身）  
三重県水泳連盟 医科学委員会

三重県水泳連盟ホームページにも情報を掲載していく予定です。