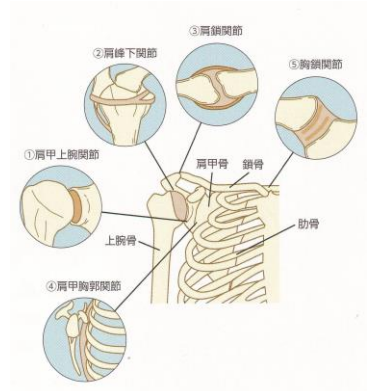


肩トレーニング(肩甲骨周囲筋)

1) 肩周りの仕組み

- 一般的に肩というと①の肩甲上腕関節をイメージすると思います。
- 医学的に肩というものは5つの関節(①~⑤)からなります。
- この中で重要なのが④**肩甲胸郭関節**です。
- この関節は肩甲骨が肋骨の上に乗っている状態で骨と骨がくっついている関節ですが、実際は筋肉でしか繋がっていません。
- 肩甲骨周囲の筋肉が弱くなればしっかり固定できず、逆に硬くなれば動きにくくなります。

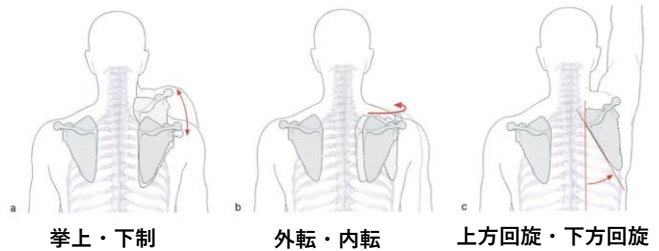


<肩甲骨にくっついている筋肉>

- ①僧帽筋 ②菱形筋 ③前鋸筋 ④広背筋 ⑤肩甲挙筋

<肩甲骨の動きについて>

- 肩甲骨は胸郭(肋骨)の上に乗っている状態でその上を動かします。
- 動き方としていくつかあります。
- 1. **挙上・下制**: 肩甲骨が上下に動く。
- 2. **外転・内転**: 背骨に近づく(内転)、背骨から外側に離れる(外転)
- 3. **上方回旋・下方回旋**
右の図のように肩甲骨の下の部分(下角)が上を向くように回旋すること(上方回旋)
その反対の動きを下方回旋と言います。



2) なぜ水泳選手に必要なのか?

- キャッチ動作やリカバリ動作など腕を動かす際に大きな力が必要な際に肩甲骨を固定するために必要になります。
- プル動作を行う際に肩関節内旋が起こるがここで肩甲骨動きが伴わないと肩関節の怪我につながります。



3) どんなものを使用してトレーニングを行うのか?

次のものなどを使用することがあります。
載せている以外でも使用できるものはあります。



セラバンド



メディシンボール



ペットボトル



ダンベル

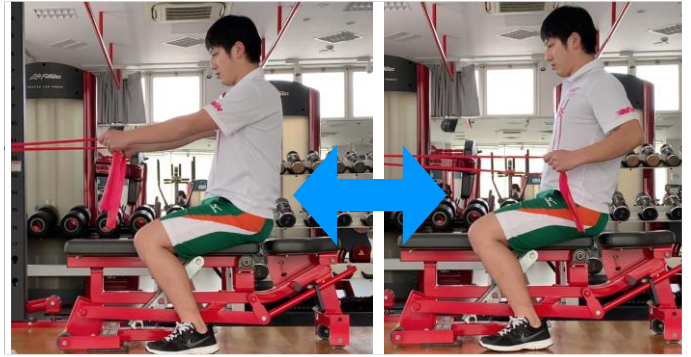
4) トレーニングを行う上での注意点?

- トレーニングを行う際、肩甲骨にくっついている筋肉を使用するため肩甲骨がしっかり動くことを意識して行います。

チューブ・ペットボトル編

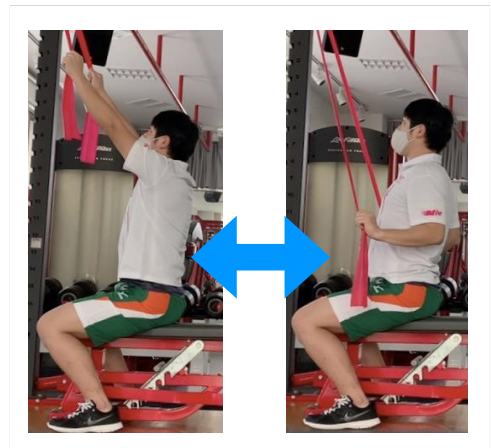
①ローイング

- 胸の高さにチューブ中央を固定し、手のひらを内側に向けて左右の手でチューブの両端を持つ。
- 肩甲骨が左右開いた位置になるようにチューブの高さに立ち位置を調節する。
- 肩甲骨を引き寄せ、そこから肘を曲げながらしっかりチューブを引き、元に戻す。



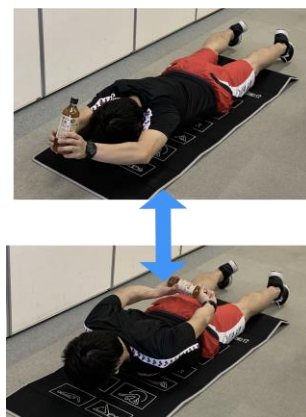
②ラットプルダウン

- 膝たちor座位になり、腕をキャッチポジションに伸ばし、手のひらを下に向けた状態で左右のチューブを両端を持つ。
- 肩甲骨だけを寄せ、さらに曲げてチューブを引っ張っていく。



③うつ伏せボトルパス

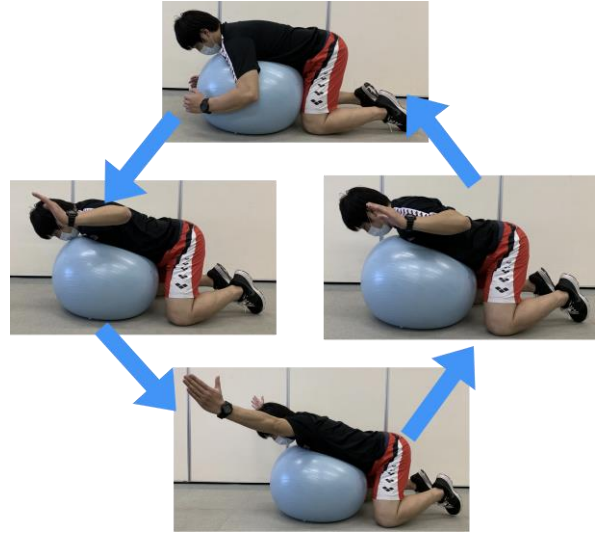
- 伏臥位でドロインを入れた状態で胸椎を伸展させる。
- その状態を保持したまま水の入ったボトルなどを前・後ろで持ち替える。



道具使用なし編

④肩甲骨4動作

- バランスボール上で肘を90度曲げて両肩のラインの延長線上に肘が来るところで手のひらを下に向けて床につき、腹圧を入れる。
- 肩甲骨を内側に引き寄せて両腕を浮かせる。
- 腕が水平になるように両腕を前方に伸ばす。
- 再び肘を90度に曲げ元の姿勢に戻す。



⑤プッシュアップ

- 両手を肩幅より開く。
(難易度アップ：足の甲の位置にストレッチポールを置く。)
- 腹圧を高めて、頭から足までを一直線に固定する。
- 肩甲骨を寄せながら肘を曲げていく。
- 肩から膝まで一直線をキープする。
- 手の位置は曲げた時に肘の下に手がくる広さ。



⑥ドローインキャッチ

- 両手を頭の上にあげ、手のひらを下に向けた姿勢でうつ伏せになる。
- 腹圧を入れ、両手で床を押し、その姿勢を1秒間キープしてから元の姿勢に戻る。

