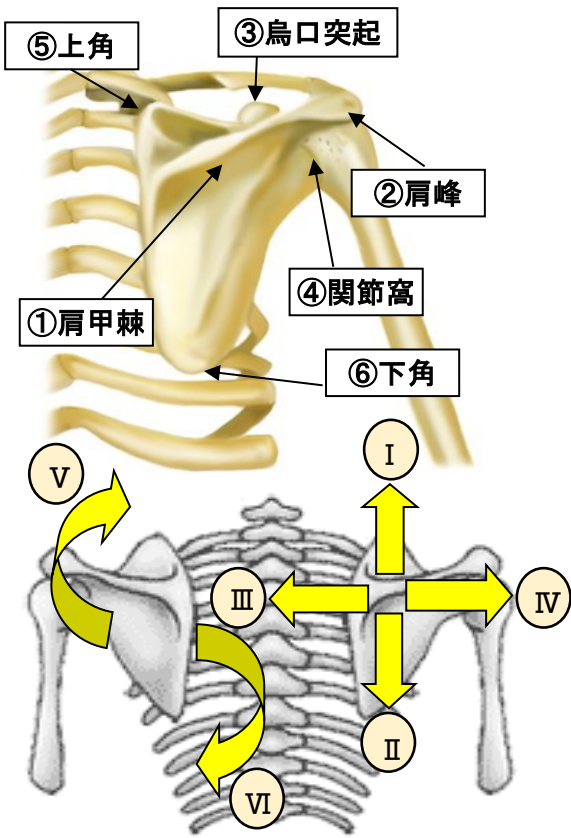


肩甲骨を知ろう！

肩甲骨とは？

肩甲骨は、胸郭の背面にある三角形の扁平骨です。背面の上部に水平に走る隆起があり、肩甲棘①といわれます。その外側端を肩峰②といわれます。上縁の外側端には、前方に向かって鉤状の烏口突起③があります。上外側端は肥厚し、その外側面は皿状に浅く、くぼんで関節窩④をつくり出します。上縁と烏口突起の基部には、肩甲切痕という小さな切れ込みがあります。上部は薄い骨であり、上内側先端を上角⑤、下方先端を下角⑥といわれます。下角の位置は第7、8胸椎の高さにあります。肩甲骨の動きはⅠ挙上 Ⅱ下制 Ⅲ内転 Ⅳ外転 Ⅴ上方回旋 Ⅵ下方回旋になります。



肩甲上腕関節

肩甲上腕関節は肩甲骨関節窩と上腕骨頭より成ります。一般的に肩とはこの肩甲上腕関節を指します。上腕の動きに肩甲骨の動きが連動する事で肩の動きが実現します。そのため肩甲骨まわりの柔軟性を高め動きをスムーズにする事で、肩関節の柔軟性の向上や肩関節周囲炎(四十肩)の緩和、競技パフォーマンスの向上につながります。

肩の柔軟性チェック

背中上下から腕をまわして指を繋げるかをチェックします。

繋がれば柔軟性が高く、届かなければ柔軟性が低いといえます。また左右差が無いが、チェック中に肩の違和感や痛みが無いかも確認します。

柔軟性の低い方、動作中に痛みや違和感のあった方は、左のエクササイズをお試し下さい。

《参考文献》健康運動指導士養成テキスト  
文責：健康運動指導士 百瀬 祐己

肩甲骨柔軟性向上のためのエクササイズ



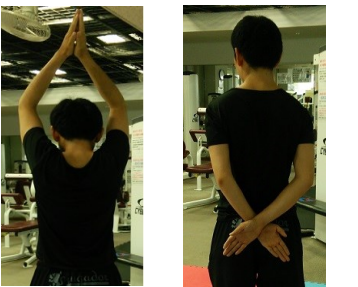
I 挙上

II 下制



III 内転

IV 外転



V 上方回旋

VI 下方回旋

各エクササイズ10回1セット目安でご利用下さい。