

疲れ & 痛み 改善 ストレッチ

筋肉の柔軟性が低下すると関節の可動域も狭くなり、体にさまざまな不調を引き起こします。柔軟性を高めるストレッチで、気になる疲れや痛みを改善し、快適に過ごせる体を手に入れましょう。

肩の疲れ

胸の筋肉が縮むと猫背になり、肩周りの筋肉が緊張します。肩凝り改善のためには、大胸筋や肩甲骨の動きに関与する筋肉をよく伸ばしてほぐし、正しい姿勢を維持することが大切です。

片腕開き

大胸筋(胸の筋肉)をよく伸ばすことで、肩や背中が伸びて姿勢がよくなります。

POINT

人によっては肩を床に近づけたとき、体をひねるときに痛みが起こることも。痛みを感じる箇所は避けて行う。

1

体の右側に椅子を置き、両膝をついて右手を椅子の座面に置く。



2

左手を床に置き、肩と胸を床に近づける。息を吐きながら体を左にひねり、大胸筋を伸ばす。20~30秒間キープする。



僧帽筋伸ばし

首から肩、背中にかけてある僧帽筋の上部を伸ばすことで、凝り固まった肩甲骨の動きがよくなります。

POINT

片手に重さをつけることで伸び感がアップする。

1

左手に2Lのペットボトルを持って椅子に座る。
※重い場合は、500mLのペットボトルで行ってもよい。



2

右手を上から頭の左側に添える。息を吐きながら、ゆっくりと右側に倒し、20~30秒間キープする。



監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学士
中野ジェームズ修一
なかの じゅーむずしゅういち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。「世界一伸びるストレッチ」(サンマーク出版)など著書多数。