

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



# スマイル通信

2016年 6月号  
vol.78

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



## ペットボトルで筋トレ！

# 四十肩、肩痛予防！インナーマッスル運動法

## 肩のインナーマッスル

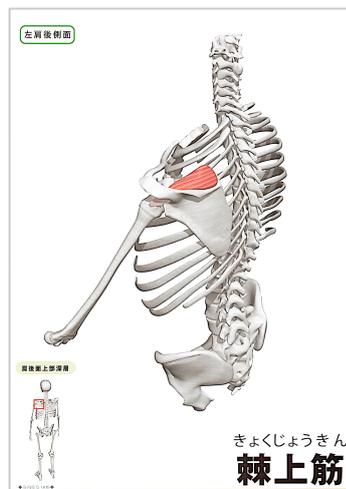
肩の関節は、複数の筋肉が張り巡らせていて、大きくは肩の表層にあるアウトーマッスルと、肩の深層にあるインナーマッスルがあります。それぞれ役割があり、アウトーマッスルは「大きな力を発揮する時」に活躍し、インナーマッスルは「関節をしっかり固定する」ときに活躍します。

今回は、四十肩、肩痛の予防に効果的な肩のインナーマッスルを鍛える方法を紹介합니다。

## 肩こり解消、四十肩、五十肩予防、肩痛予防！

肩のインナーマッスルの場所ですが、肩甲骨を触るとインナーマッスルの一部に触れることができます。指で抑えると「イタ気持ちいい」場所です。このインナーマッスルは、普段あまり意識しないので、筋肉が十分に伸び縮みしていない可能性が高いのです。（血行不足状態）

この肩のインナーマッスルは、棘上筋（きよくじょうきん）、棘下筋（きよくかきん）、大円筋（だいえんきん）、小円筋（しょうえんきん）、肩甲下筋（けんこうかきん）などの総称で、すべて肩甲骨、腕の骨（上腕骨）についています。腕を真横から上げる、腕を上げた状態で腕を固定させるという役割があります。



インナーマッスルの一部の筋肉が硬くなると、肩甲骨の動きが鈍くなり

- ・腕が上がりにくい
  - ・腕が回らない
- という症状が現れます。

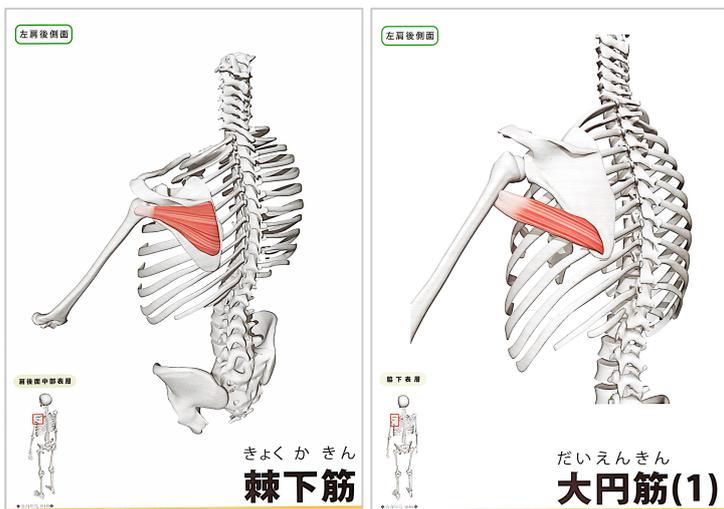
非常に小さな筋肉なのですが、肩や腕の動きのリズムをつくる役割を担っていて、腕を上げやすくしたり、腕の運動をスムーズにしてくれているのです。

## 鍛えるだけでなく、アフターストレッチを

筋肉は鍛えてばかりでは、筋肉は硬くなってしまいます。筋肉を硬くならないようにするには、筋トレ後のストレッチが重要です。なるべく、肩周りに力を入れずにストレッチすることがポイントになります。はじめのうちは、タオルを使ったストレッチで肩のインナーマッスルを伸ばすことをお勧めします。

では、肩のインナーマッスルのトレーニング法を紹介します。

裏面へどうぞ



# 筋トレ！肩のインナーマッスル・外旋運動



肘を固定し、上げます

## <方法>

- 1) ペットボトルを用意します（男性500ml、女性250ml）
- 2) 頭を支えて、横向に寝ます
- 3) 上になった手でペットボトルをつかむようにして持ちます
- 4) その手の肘を直角に曲げ、脇を締めてます
- 5) 息を吐きながら、肘を固定しながら、ゆっくりペットボトルをあげます
- 6) 息を吸いながら、元の位置に戻ります 最高10回繰り返します

動画チェック！

動画でご覧頂けます  
QRコード▼



# ストレッチ！肩のインナーマッスル伸ばし



## <方法>

- 1) 長めのタオルを用意します
- 2) 右手で、タオルを持ち天井にあげます（タオルは背中に）
- 3) 左手で、タオルの下を持ちます
- 4) ゆっくりと右手を上にあげます  
→ 同時に左手があがります
- 5) 自然呼吸で30秒間静止します

動画チェック！

動画でご覧頂けます QRコード▶



次号は...

綺麗な歩行、老化予防の  
股関節トレーニング法

発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット  
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分



ホームページ <http://www.dokodemofit.com>  
Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>