

H B B T

B - T R (バランストレーニング) セルフエクササイズ

第9回 肩甲骨と肩関節のエクササイズ

腕の動きの肩関節と肩甲骨を活用した動きで行われています。肩関節の腕の可動範囲は少ししかなく、大半は肩甲骨が腕の大きな動きをサポートしています。

肩関節の収まっている位置により可動方向や運動力が変わる為に、肩甲骨への負担が大きくなる場合や肩関節に障害が現れる場合もあります。

肩関節位置は、肩の上の先端の出ている骨（肩峰）に対して、真横下に上腕骨の肩の下で出ている骨（大結節）が位置していることが理想ですが、姿勢の悪化から肩の位置が前後にある場合や上体の側弯から上下に位置している場合に動きに支障が出ていると考えられます。

まずは、肩位置が前後・上下方向でどの位置にいるかを確認します。

前後への肩位置の確認は、腕を体の横に垂らしてリラックスした姿勢で立ちます。この時に左右の手のひらが、大腿に向かっているのが理想ですが、手のひらの向きは前側か後側に向かっていないでしょうか？ 又は、大腿の横ではなく、肘が曲がって前側に出ていないでしょうか？ 身体の回旋や腕の回旋度合いが左右で異なる場合にも手のひらの向きに差は表れます。

手のひらが前方向を向いている場合には、肩甲骨が背骨方向に寄った後位置の肩となります。骨盤位置が前位置に出やすく、胸椎の反り返りが起きている姿勢です。一般的には外股、や外向き足となり、ガニ股と言われる体型に多い肩関節位置です。この場合、物を持ち上げる運動でも痛みを感じやすく、特に肩甲骨や肩関節の可動が自由に行われないうえに、肘関節を多用した動きとなっています。お腹を前に突き出さないように腹部を締めた姿勢に変えていく事が肩位置の移動に必要です。

逆に手のひらが後を向いている場合には、腕の内旋と共に巻き肩となります。骨盤の後傾や猫背を引き起こしやすく、この場合の肩は、身体の横で物を持ち上げる場合や腕を横に広げる動作などで肩関節に無理な動きが現れます。この巻き肩の改善は、骨盤の後傾や背骨の猫背改善を行う事が必要です。手のひらを外側に向ける腕の外旋や視線を挙げて、横隔膜を上へ引き上げる運動を行う事で、自然に肩の動きが改善されてきます。

次に肩の上下位置を確認します。左右どちらかの肩が上に引き上げられている場合には、上体の左右傾斜により側弯が起きている場合です。身体の重心側の位置する軸側の肩に起こり易く、この場合背骨の傾きで肩が上に乗せられていると考えると理解しやすいです。

比較的に肩関節の運動は起こし易いのですが、腕を下や遠くに伸ばすことに抵抗が現れます。この場合は乗せられている肩を適正に位置に戻す為の上体の横方向への反り返し運動が必要です。低い

側の腕を上にも上げられる場合には腕を上にも上げて行いますが、痛みが出る場合には、そのまま腕は身体の横に垂らしたままで、側弯に対しての反り返し運動を行います。

また、肩関節に腕が垂れ下がる状態になると腕の重さにより下に落ちやすくなります。腕の重さや上に物を持ち上げる動作が常に肩関節に負担を掛けやすく、肩位置を上にも上げる為の姿勢改善が必要となります。

この場合も肩位置が上がるように側弯に対しての反り返し運動を行います。

上体の動きだけでなく、骨盤も利用する場合、少し足を開き腕も身体の横で開いて構えます。この上体から骨盤の左右への移動を行います。特に側弯改善に向けた方向への骨盤移動を行い肩位置が、水平となった時点で、手足を含めた全身の伸展を行う事で、ダイレクトな姿勢改善を行う事が可能です。勿論、三点支持による足裏からのサポートは必要です。

肩位置を作る動作の次には、肩甲骨の運動を高めるエクササイズが必要です。

- 1 身体の前で、肘を90度に曲げて手を上にもします。まずは身体の正面で合掌してください。次に その位置で、両手の甲を合わせてください。肩甲骨の開きを高めるエクササイズです。肩甲骨の開きが硬い場合には、肘を更に曲げて行う事で同様の運動が行えます。運動を高めて行う場合には肘の角度を伸ばして行ってください。
- 2 次に身体の横で、手のひらを後ろに向けて垂らして、身体の後で、両手のひらを合わせてください。左右の肩甲骨を引き寄せる運動です。後側で手を組んで、腕を伸ばすことで更に肩甲骨の引き寄せ運動を高める事が可能です。
- 3 肩と肩甲骨の同時エクササイズは身体の横で腕を斜めに開いた状態から、肩の上げ下げを行います。腕は動かさず肩関節の動きを意識して行います。
次に、前側と後ろ側に肩を回旋させます。腕をそのままの状態と同様に回旋させる事で、肩甲骨の動きがスムーズに行われます。

理想の肩位置を築き、肩や肩甲骨の動きを意識したエクササイズを行うだけで、腕や肩、肩甲骨に負担の少ない生活を送ってください。