



権藤 康仁

【資格】
理学療法士
(スポーツ理学療法認定理学療法士)

【所属】
たいち整形外科リハビリテーションクリニック
あそうクリニック

広背筋を使ってケガ予防とパフォーマンス向上を！

今回のスポコンでは「広背筋」についてご紹介します。

広背筋は骨盤、脊柱、肋骨、肩甲骨から上腕骨に幅広く付着する、背中にある逆三角形の筋肉です。広背筋は肩の動きや姿勢維持、体幹の安定性などの役割を果たします。また広背筋が正しく使えて骨盤が起きることで、股関節が大きく動かせることにもつながります。正しく使えないと猫背や反り腰などの不良姿勢、肩のケガや腰痛などの原因となる可能性があります。

スポーツでは、水泳やボート競技、吊り輪や平行棒等の体操競技、クライミングでのパフォーマンスに直結します。柔道などで相手を引き寄せる動作、野球やテニス、バレーボールなどで腕を上げる動作にもかなり影響します。

広背筋の柔軟性セルフチェック

まずは広背筋の柔軟性があるかのチェックをします。(広背筋テスト)

セルフチェックを
何度か繰り返すと
ストレッチにもなります



両肘をつけたまま、どこまで上がるかチェック！
肘が鼻の高さまで上がればOK。



鼻の高さまで上がらなければ
硬くなっている可能性が高い

腰が反る場合は硬くなっている
可能性が高い

広背筋のストレッチ



壁の横に立ちます。壁の下側に左手をつき、上側に右手をついた状態で立ちます。左手で壁を押して右の広背筋を伸ばします。

※右側を伸ばす場合



四つ這いで、右手(小指が地面に着くように)を前に左手を後ろに置きます。手の位置は変えずにそのまま尻を後ろに引き、右の広背筋を伸ばします。

※横から見た図

ポイント

ストレッチは、できれば30秒程度を痛みのない範囲で数セット行います。ストレッチされている筋肉(赤い部分)を意識し、広背筋の伸張感を感じてください。

坂井建雄ら、プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論/運動器系 第2版、医学書院、2013、P300

広背筋のトレーニング

タオルを使ったラットプルダウン (必要なもの) タオル



タオルの両端を手の平が前を向くように持ちます。その手を内側にひねり、手の平と肘が外側を向くようにします。



ポイント

タオルがたるまないように常にピンと張ります。背筋を伸ばして胸を張り、良い姿勢を保ちながらします。刺激されている広背筋を意識しながら運動します。

- 1 タオルを握ったまま、両手を上にあげます。
- 2 タオルを左右均等に外側に引っ張りながら、肘を脇がしめるように下におろします。(肩甲骨を寄せるようなイメージをしながら)
- 3 ②を20回程度繰り返します。

ポイント

いずれも呼吸は止めずにしましょう。
反動は使わずに、できる範囲でしましょう。

方法、形を意識することも大切です。この方法で運動をするというだけでなく、使っている筋肉を意識して目的を持ってトレーニングをすると、より効果的なトレーニングができるようになります。