



僧帽筋のトレーニングで 肩と肘のケガを防ごう

今回のスポコン通信では、「僧帽筋」に着目してトレーニングを紹介します。僧帽筋は頭から背骨、肋骨から始まり肩甲骨や鎖骨まで広がる大きな筋肉です。そのため、役割としては、肩甲骨の動きや首の動きなど多岐にわたります。特に肩関節を動かす際に肩甲骨の固定や可動性は必須のため、僧帽筋の機能不全は結果的に肩関節や肘関節に影響を及ぼします。野球の投球やテニスのスマッシュ、バレーボールのスパイクなど腕を高く上げて繰り返して行うオーバーヘッドスポーツをされている方は特に注意が必要です。

柴田直紀

所属
ほんじょう整形外科クリニック
資格
・理学療法士
・認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト



セルフチェックポイント 自分で僧帽筋の筋力を知ろう!



スタートポジション

① テーブルやイス、バランスボールなどを使ってスタートの姿勢を作ります



○ 成功例

② 腰に力が入らないようにしながら腕を上げましょう
※ 上げる方向は両肩の結ぶラインより頭側に



× 失敗例

③ 体のラインより上で腕を10秒間、保つことが出来ればOK
※ 体が開きすぎないように注意

+α 腕を保つことが出来れば右・左どちらが上げやすいか知っておこう

トレーニング方法

準備物：500mlのペットボトル



スタートポジション

① 四つ這いのスタートポジションをつくる
・頭からお尻にかけて真っすぐにする
・腰が反りすぎないこと
・肩の下に手、股関節の下に膝が来るようにする

③ 僧帽筋を意識しながらペットボトルを動かしていく(3方向 各1セット20回×3)

Wポジション 両肩を結んだラインより足側

Tポジション 両肩を結んだライン

Yポジション 両肩を結んだラインより頭側

② 片方の手にペットボトルを持つ
・握る手はできる限り力を抜く



Wポジション



Tポジション



Yポジション