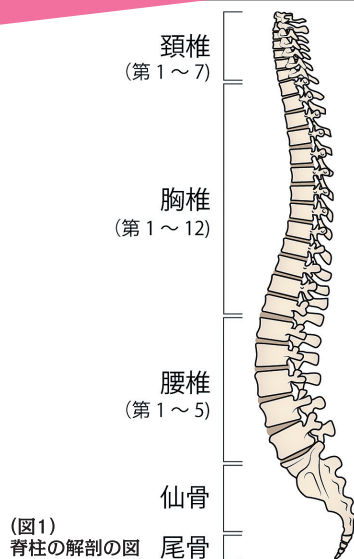


胸椎を動かして 痛みのでにくい 身体を作るう!



(図1)
脊柱の解剖の図

～『脊柱の可動域を知ろう』～

どのスポーツにおいても主動作となるのは脊椎の回旋運動とされています。ボールを投げるとき、蹴るとき、何かを持って打つとき…どの動作でも身体を回旋させていますよね。身体を回旋させるときに重要となってくるのは、脊柱の中でも『胸椎』という部分になります。

脊柱とは頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個そして仙椎、尾骨で成り立っています。(図1)

回旋の角度もそれぞれ違い、胸椎は約30~35度、腰椎は5度程度とされています。「腰から動かす」などと言われることもありますが、それは間違い。脊柱の回旋動作は腰椎ではなく、胸椎の回旋を中心に起こっています。

胸椎の動きが悪いと腰や首への負担がかかり傷害につながるとされています。さらに胸椎が動くようになれば、身体を回線しやすくなったり、肩を引きやすくなったりすることでパフォーマンス向上にも繋がります。

そこで、今回は胸椎を動かすエクササイズを2つ紹介します。



チェストオープン

- ① 横向きでねる
- ② 上側の脚でストレッチポールやボールなどを挟む
- ③ 挟んだまま、上側の手を開いていく (顔は開いていく方へ向ける)
- ④ ゆっくり閉じる

※身体が後ろへ倒れていかないように



3ポイントコンボ

- ① 手は肩幅、膝はこぶし2つ分の間をとって四つ這い姿勢
- ② 片方の手を頭に添える
- ③ その手の肘をもう片方の手に近づける
- ④ そのまま胸をひらくように動かす ※お尻が外側に逃げない範囲で

大江ばらか

ラグスタ株式会社
RAGU Plus
(パーソナルトレーニングジム)所属
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー



日頃から胸椎をしっかり動かして、1つレベルアップした身体の使い方を覚えましょう!