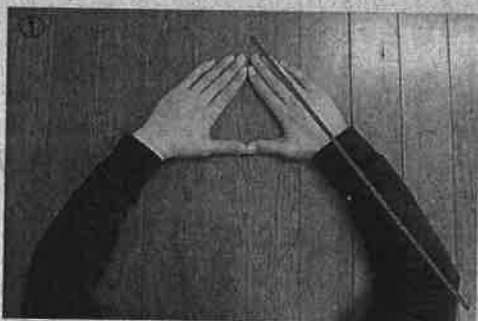


平成27年(2015年) 1月24日 京都新聞 夕刊 連載



前回の「腕立て伏せ」は
いかがでしたか？今回は肩
甲骨のチェックです。腕立
て伏せを効率よく行うこと
が出来るとは、肩甲骨のポ
ジションと動きが機能的と
言えます。近年、肩の機能
的な話は、例えば野球にお
ける障害などで盛んに語ら
れています。肩甲骨を使う
ことが推奨されています
が、実際の現場で肩甲骨を
使うことが出来ない、ある
いはトレーニングで肩甲骨
の使い方を知らないという
人が多くみられます。では、
正しく腕立て伏せのトレー
ニングが出来る動きがある
か「ウイングチェック」を

肩甲骨のチェック



正しい姿勢5秒以上出来る？

行いましょう。
ペアでチェックしましよ
う。うつぶせに寝ます。顔
の下に人さし指と親指で三
角形を作ります。薬指のラ
インに沿って腕を床に置き
肘をつきます。写真①。腕
のポジションをキープし肘
をついたまま腕立て伏せの

ポジションをとってしまし
よう。写真②。パートナーは
両側の肩甲骨のポジション
をチェックしてください。
浮いているか、左右差があ
りませんか？同様に、上体
反らしてもチェックしてみ
ましょう。写真③。肩甲骨の
ポジションはどうですか？

正しいポジションで5秒以
上キープすることが出来ま
すか？
肩甲骨が浮く人は、肩関
節(肩甲帯)の問題が考え
られます。また、肩甲骨の
ポジションを取るために姿
勢が丸くなる(猫背)の人
は、胸椎のアライ

メント(並び)の修正が必
要です。一見簡単なチェッ
クですが、やってみると正
しい姿勢やポジションがと
れない、または難しかった
人がいたのでないでしょ
うか？正しい姿勢で正しい
動きを作ることが大切です。
腕立て伏せも含めた正
しい動きの改善は、体力維
持向上にも役立てられま
す。

肩甲骨は
英語で「w
ing(ウ
イング)」
と呼ばま
す。鳥の翼
のウイング
と同じで
す。鳥が翼
をおさめて
いる時とい
うのは、い

健康アップ体操などを
「フライトボディ」ホ
ムページで動画などを
使っています。アド
レスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

(日暮恭子・フライトボ
ディ) アスレチックトレー
ナー

つでも翼を広げられる状態
です。肩甲骨を正しくおさ
めることで、腕や手がいつ
でも自由に使えるようにな
ります。スポーツにおい
ても、いつでも自由に器
用に攻撃的に身体を動か
せるコンディショニング
は重要です。問題のある
人は専門家に相談してく
ださい。