

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。

あなたの肩甲骨の動きは動きますか？

あなたの姿勢はどうですか？

- **猫背になっていませんか？**
- **肩が拳がっていませんか？**
- **肩甲骨が浮き出ていませんか？**



姿勢が悪いですね・・・



肩甲骨が出ていますね・・・

昔、せんべいを割る人がいたな・・・

姿勢が悪いと肩甲骨が動きづらい！

動きづらいと・・・？

→ 体や腕の動きが固くなる！

つまり！

ケガを起こしやすく、運動のパフォーマンスが低下してしまう・・・

肩に力を入れて、走ったり、ジャンプはやいづらいですよね・・・

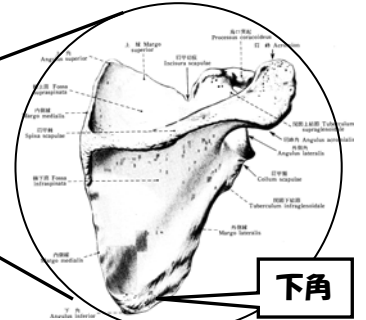


力入れすぎだって・・・

肩甲骨の写真



①ナンバ走り:矢野龍彦
こんなに動くのだ！
生きているみたいに・・・



②分担解剖学より
マエケンも動かしている・・・



③YAHOO! 画像より

肩甲骨と腕の分離運動

だから、**肩甲骨を動かそう！！**

肩甲骨を下げる運動



肘を伸ばし、肩甲骨の間を広げます。肩は拳がないように・・・



肘を伸ばしたまま、肩甲骨を内側に寄せます。



肩甲骨を寄せたまま、肘を曲げます。



肩甲骨を寄せたまま、肘を伸ばします。

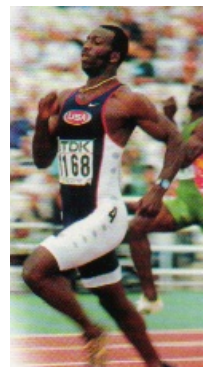
早く走るコツ！

肩甲骨の下側(下角)を意識して走ると・・・

→ あれっ！？走りやすい！？

肩甲骨の下側を意識すると姿勢が良くなりやすく、足でしっかりと地面を蹴りやすくなります。

試してみてください！！



④YAHOO! 画像より

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。