

今号のテーマは、**肩甲骨**です。

その機能性がパフォーマンス(日常生活活動や競技力)を左右すると言われています。

なぜ、いま肩甲骨が重要視されるのでしょうか？

一緒に考えてみましょう！

## 1. 肩甲骨ってどんな骨？

背中上部に左右対称に位置する、逆三角形の平たい骨です。

背中に浮くように存在し、状況に合わせて、

自在に動くことが可能です(図.1)。

以下に肩甲骨の特徴を示します。

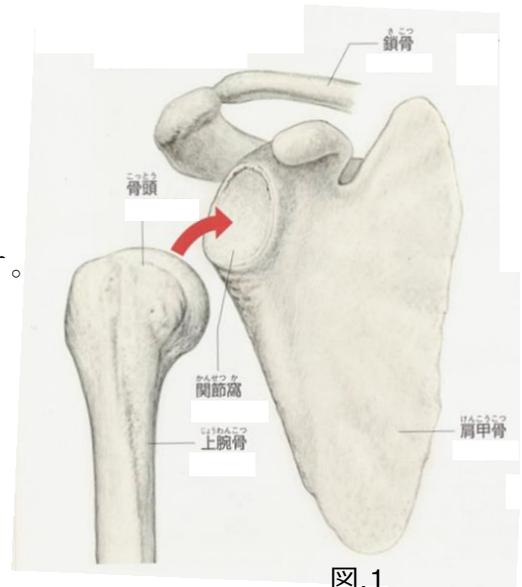


図.1

### ① 様々な方向から、多くの筋肉がくっついている

肩甲骨には、四方八方から**17**個の筋肉がついています。

故に肩甲骨は、自由度の高い動きが可能となっています。

肩甲骨は、基本的に筋肉が収縮した方向へ動きます。

### ② 平たい形状が、滑るように動くのに有利

肩甲骨の英名は、**shoulder blade** (肩の刃) と言います。

この英名をヒントに、肩に刃(肩甲骨)が浮いている様をイメージします(図.2)。

次にその刃を頭の中で前後左右に動かしてみましょう。

スムーズに、かつシャープな動きがイメージできるとベストです。

もし肩甲骨の具体的な動きがイメージできなくても問題ありません。

ここでは、肩甲骨は背中面に沿って「滑るように動く」ことを覚えておきましょう。

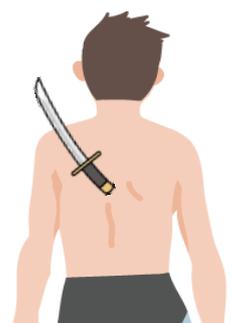


図.2

## 2. 肩関節のつくり

### ① 肩関節はけん玉だった!?

1では肩甲骨単体の動きを考えてきました。

2では肩関節まで範囲を広げて見ていくことにしましょう。

肩関節は、肩甲骨と上腕骨で構成されています。

(本来は鎖骨も含めて考える必要がありますが、今回は割愛します)

この関係性を表すモデルとして「けん玉」がピッタリです(図.3)。

けん玉の「玉」を上腕骨、「皿」を肩甲骨に例えます。

図.1をご覧ください。上腕骨の端(上腕骨頭)が球状、肩甲骨の一部が皿のように「受け」になっていることを確認してください。

玉が皿に収まった状態が、正常な肩関節の条件となります。

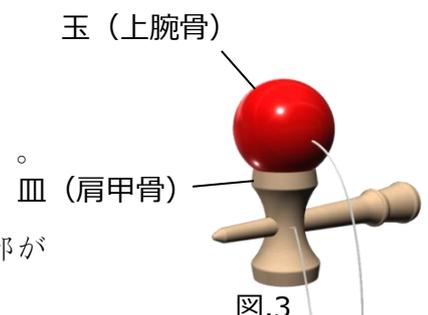


図.3

## ② 肩甲骨が動かないとどうなる？

結論から言うと、肩関節の動きが制限されます。

腕を動かすことのできる範囲が限られる、ということです。

なぜなら、①で示したとおり肩関節は肩甲骨と上腕骨が一体となって動くからです。文字だけでは分かりづらいので、肩関節のモデルとして考えた「けん玉」の助けを借りましょう。頭の中で具体的に、投球やバドミントンのスマッシュ、バレーのスパイク等のスウィング動作をイメージします。

力強くスウィングされた腕は、身体の外に向かって放り出されます。

もしこの時、肩甲骨が動かないとしたら、どうなるでしょうか？

上腕骨とその場に残された肩甲骨との位置は、徐々に離れてしまいます。

けん玉に例えると、玉が皿に収っていない状態です。

①で述べた条件を満たさないので、肩関節はケガをする可能性が高まります。

創造力豊かな方は、イメージしただけでゾッとしたことだと思います。でもご安心ください。

身体には、ケガを予防するシステムが備わっています。

1つは筋肉のブレーキ作用です。加速された腕を適度に減速します。

2つ目は痛みの活用です。身体は自然と痛みが出ない範囲内の動作を選択します。

ちなみに日常生活では、肩甲骨が動きづらくなると、洗髪動作にストレスが生じます。

肩甲骨が動かないと、そもそも手を頭上に上げることが難しいからです。



## 3. 肩甲骨のトレーニング

ここまでお読みいただいた方は、肩甲骨への意識が高まっていると思います。

以下に紹介するメニューに取り組み、肩甲骨の動きを引き出しましょう！

### ラットプルダウン

腕が上がっていくときに、肩甲骨が「ハの字」に開かれます。肘が伸びきらない方は、無理のない範囲で行いましょう。リズムカルに動作するとより効果的です。注意点：バーを掴んで動作するため、腕力に頼ってしまいがちです。対策：軽めの重量を uses。肩甲骨の動きが意識できるくらいの重さです。



### プルオーバー

肩甲骨の動き+胸の動きを引き出してくれます。上半身のダイナミックな動きを求めたい方にオススメです。注意点：身体が固い方は、腰が反りやすくなるので、注意しましょう。対策：お尻をシートに深く入れます。お尻がシートから離れない範囲で行うと、安全にトレーニングできます。



### ツイストマシン

肩甲骨が背中の中でスライドする感覚を養います。注意点：腰のひねりを強調すると、腰痛を引き起こす可能性があります。対策：勢いをつけず、ゆっくり動作します。肩甲骨に意識を向けやすく、安全にトレーニングできます。



### 編集後記

ラグビーW杯決勝が、いよいよ明日(11/2)に迫りました。皆さんは、どんなプレーに魅了されますか？

私はキックされたボールが、走りこんだ味方に渡るプレーです。楕円球なのに、なぜあのようなプレーが可能なのでしょうか!?不思議で仕方ありません！  
飯田



※いずれのメニューも呼吸は止めないようにしましょう。

※この他にも肩甲骨に効くメニューを用意しています。お気軽にスタッフまで。

参考文献等：筋肉・関節の動きとしくみ事典（成美堂出版）、日本けん玉協会ホームページ