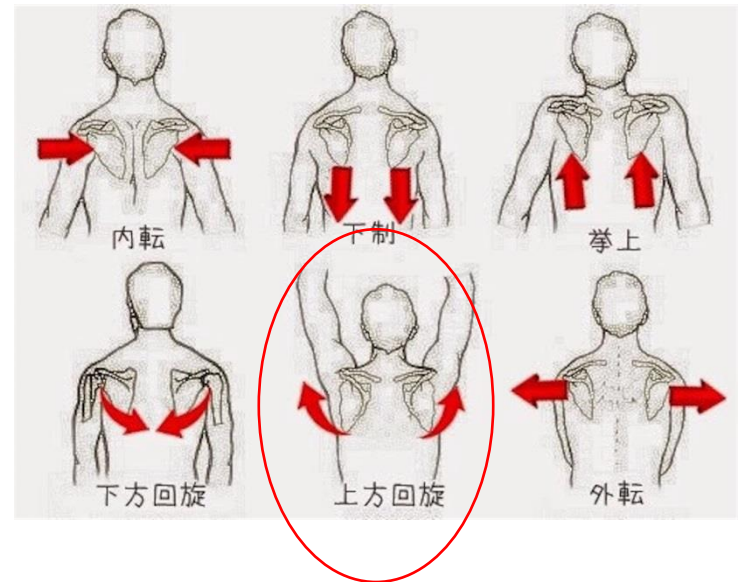
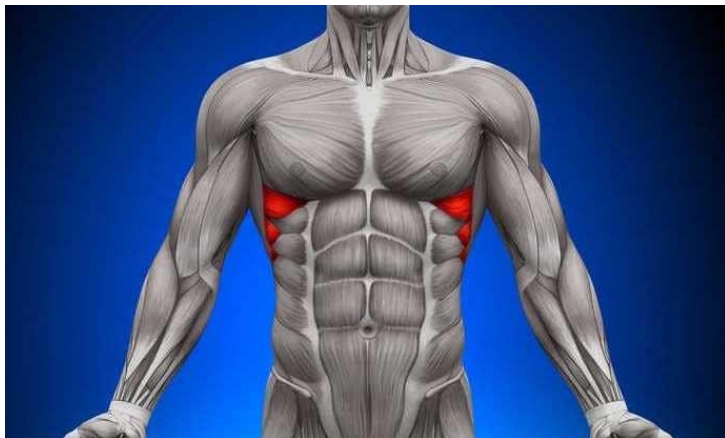


# 肩の丸みの出し方

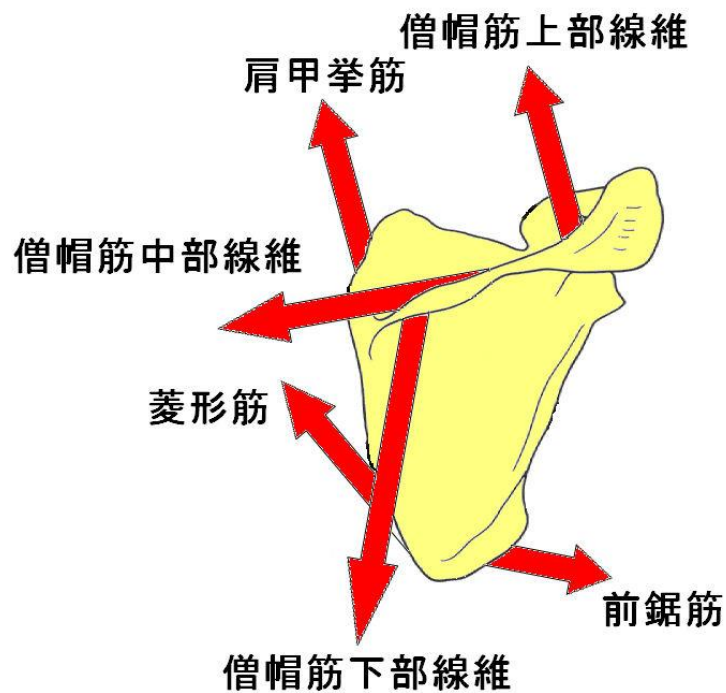
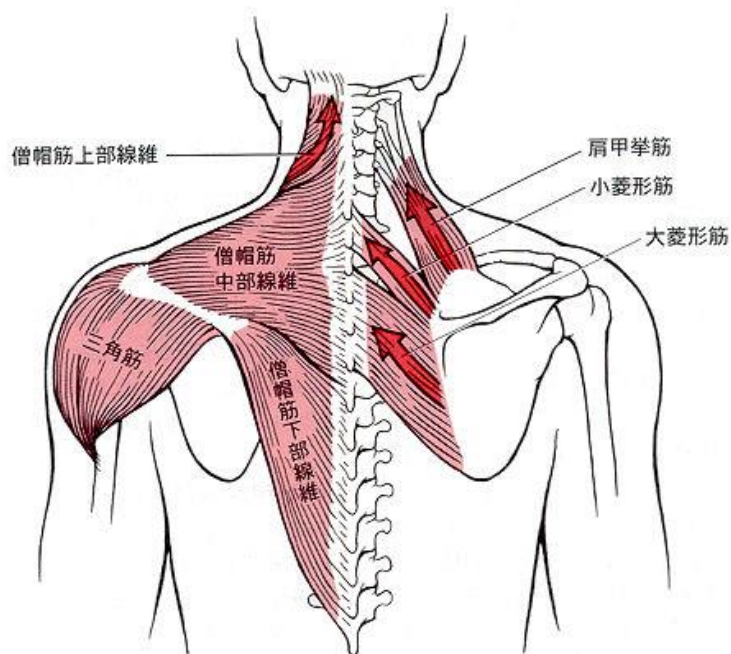
# Point

肩甲骨を上方回旋させたまま、腕を下す

⇒ 前鋸筋を緊張させ、肘を身体に近づける



# 肩甲骨の上方回旋とは

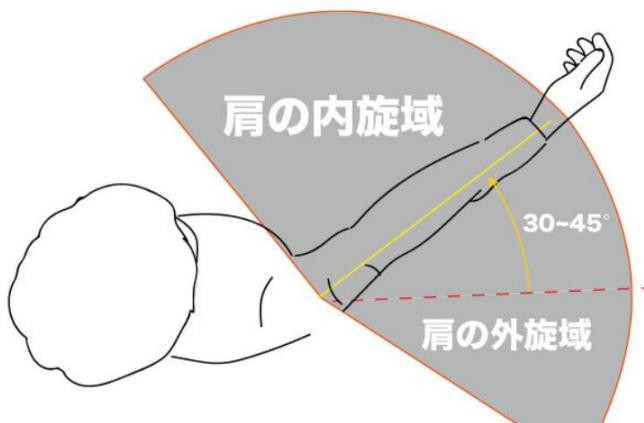


デスクワークが多い人、スマホ病の人

⇒ 肩甲挙筋や菱形筋が引っ張られたり、動かしにくくなっており、上方回旋を阻害

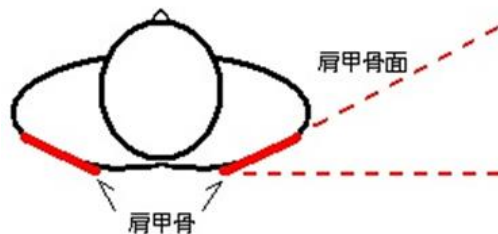
⇒ ほぐさないとNG

# その1 腕を30°前に出す (肩甲骨面)



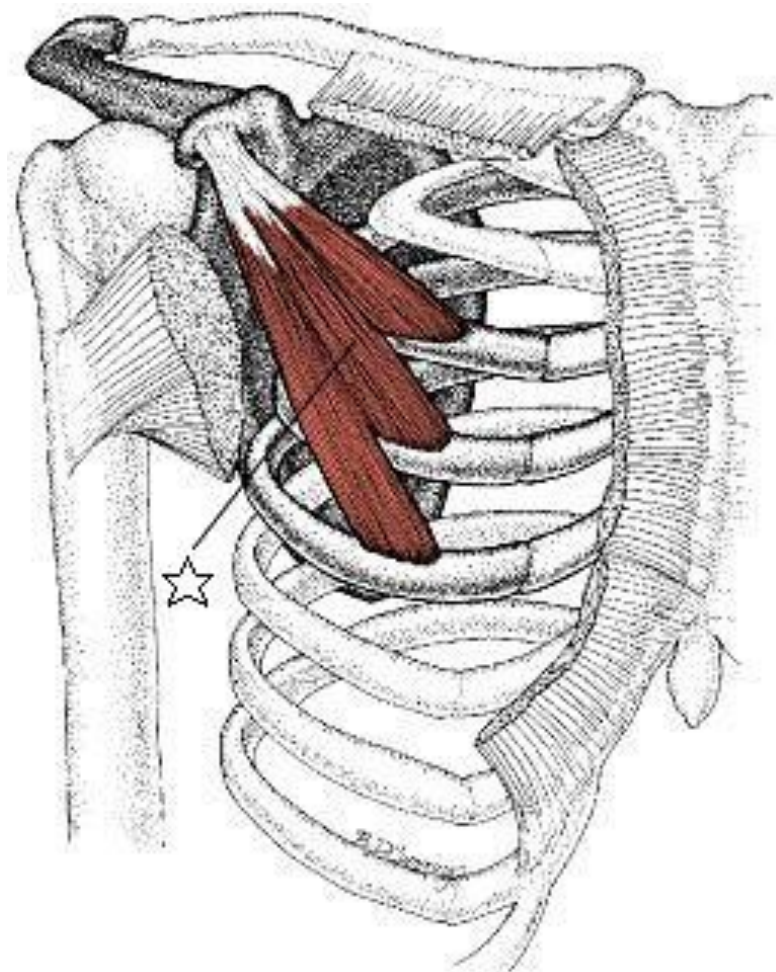
肩甲骨面上に  
腕を出すことで、  
肩甲骨が内転、下方回旋を  
防ぐ

高校野球ドットコムより引用



人間のからだを上から見ると、  
肩甲骨は約30度前方に角度を  
もって付いている。  
この角度の延長線上にできる  
平面を肩甲骨面と呼ぶ。

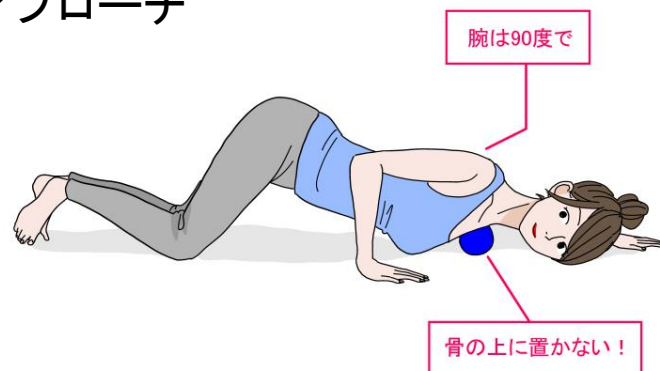
## その2 小胸筋のほぐし



肩の丸みを出せない原因  
小胸筋の凝り固まり

硬いと猫背・巻き肩の原因  
肩甲骨の上方回旋を阻害  
丸い肩を出せない

アプローチ

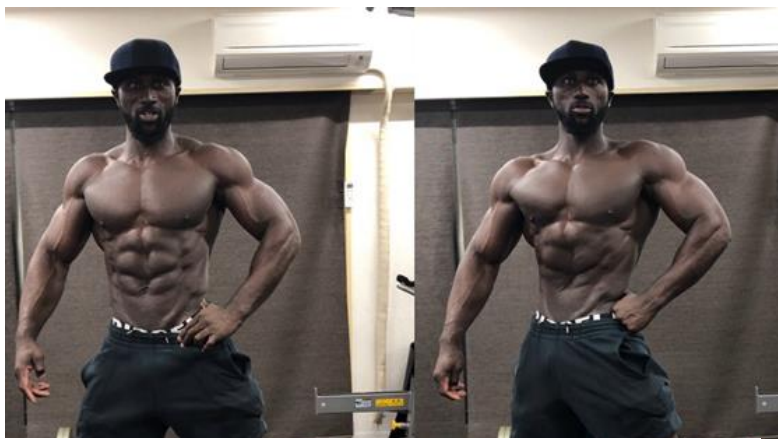


# その3 胸鎖乳突筋のストレッチ

胸をしっかりとる (小胸筋が固いとx)

首をしっかりと伸ばす (スマホ首x)

顎を引く (スマホ首x)



胸鎖乳突筋をしっかりストレッチさせることで、軸のあるポーズになるとともに、肩甲骨の上方回旋を促す

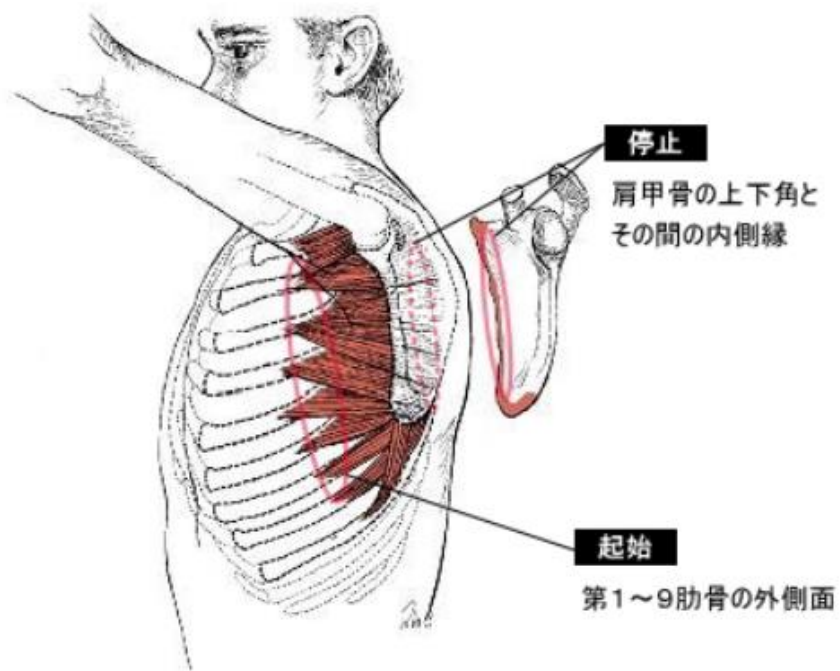
## アプローチ

後ろで組んだ両手を持ち上げ、肩甲骨を引き離す。このとき、腰が反らないように注意。





## その4 前鋸筋のストレッチ



前鋸筋が使えないと  
肩甲骨を上方回旋できない  
前鋸筋が固まりすぎると  
今度は巻き肩を誘発



## その5 前鋸筋の強化



マラーサナ



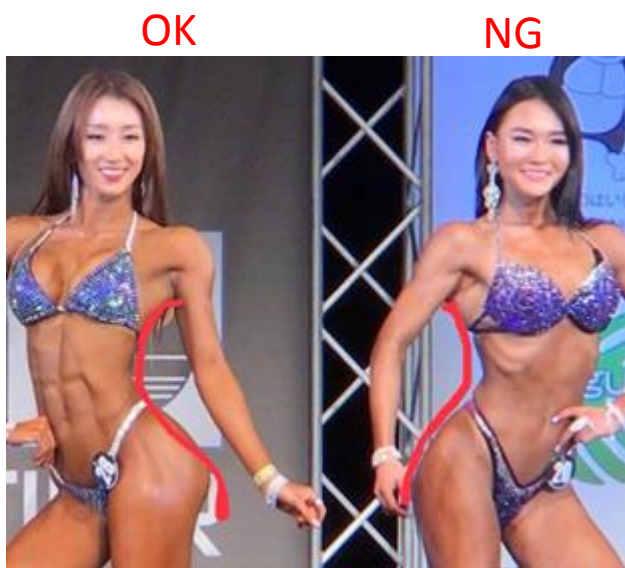
検索

スキャプラプッシュアップ  
ハイハイ 前鋸筋



# NPC系ビキニの場合

## 上腕を外旋させる



上腕外旋していないため、  
肩の丸みが出てない

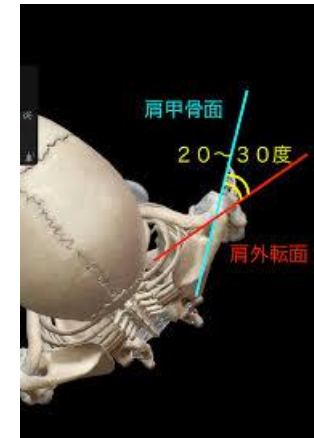
肘は肩甲骨面である30度前へ出す  
ことで肩甲骨の上方回旋を維持

腰のくびれ曲線を深くする

# 肩の丸みを出すためのチェックポイント

- 肩甲骨が上方回旋している
  - 僧帽筋上部、肩甲挙筋に力が入っていない
  - 前鋸筋に力が入っている
  - 身体に対して肘が前方に  $30^\circ$  (肩甲骨面)
- 肘の曲がる角度  $120^\circ \sim 150^\circ$
- 身体と肘との幅:こぶし1個 $\sim$ 1.5個

スキャプラプレーン  
(肩甲骨面)



# ほぐし系グッズ紹介

## トリガーポイント



トリガーポイント™ マッサージボールMB1・MBX  
(普通サイズ:直径6.5cm)

<https://amzn.to/30StZgX>

購入↓



<https://amzn.to/2o8hpgd>

購入↓



つぼぐりぐり君