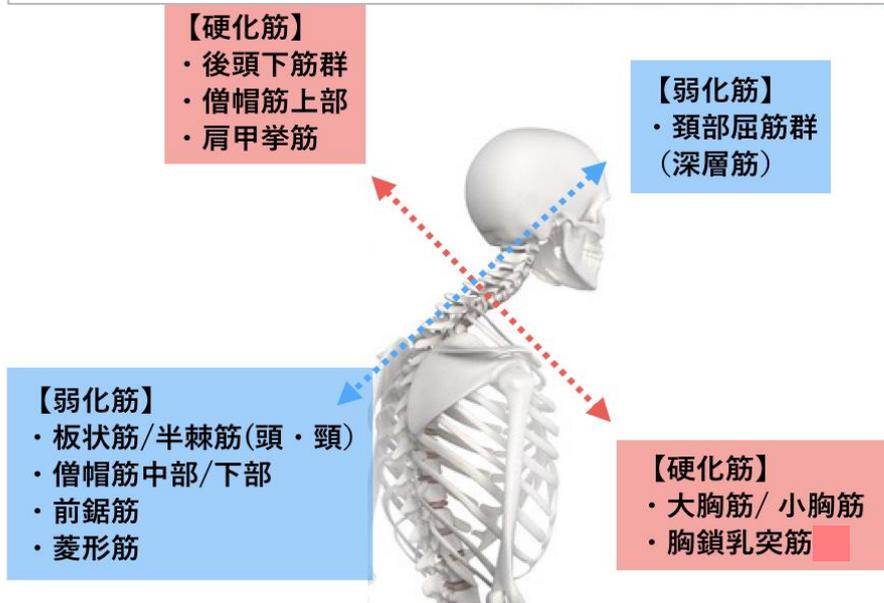


# 猫背改善トレーニング

猫背姿勢を長時間とることによって、頭部が前方へ傾き、頸の後ろの筋肉と胸の前の筋肉が過緊張になり、顎の下の筋肉と背中中の筋肉が低緊張（弱化）が起こりやすくなります。

その結果、頸と背中中の筋肉のバランスが崩れてしまい、肩や頸のコリや頭痛などの原因となっている状態になります。俗にスマホ病やパソコン病と呼ばれているものです。

下の図のピンク色に囲まれた筋群は固くなりやすく、青色で囲まれた筋群は弱くなりやすい筋群です



硬化筋（ピンク色）をゆるめて、弱化筋（青色）を鍛えることで不良姿勢を改善しましょう

## 硬化筋（ピンク枠）をゆるめるストレッチ



### 1. 頸の付け根の筋肉(後頭下筋群)のストレッチ

- ① 顔の前に両肘がくるようにし、両手で頭を抱え込むようにします。
- ② 両手で頭を前に引くようにしながら、顎を引きます。頸全体を曲げるのではなく、図の☆印を軸に曲げるようにします。10秒保持して10回繰り返します



2. 頸を左右へ傾ける筋肉（肩甲挙筋）のストレッチ  
頸の外側をストレッチします（図は右のストレッチを示す）

- ① 右の手は、下に垂らします。体はまっすぐにしたままにしておきます。
- ② 左手を頭上から回し、右の耳下に指をひっかけます。
- ③ 左手を左側へ引き、右手は下に物を取りに行くイメージで、伸ばしていきます。体は傾けないようにします。10秒保持を休みながら10回します。



3. 頸を左右へ傾ける筋肉（僧帽筋上部）のストレッチ  
頸の外側から肩にかけての筋肉をストレッチします（図は左側のストレッチを示す）

- ① 左手を後ろに回して、右側のおしりの上に置き、止めておきます。
- ② 右手を頭上から回し、左の耳近くを持ち、頸を右斜め前に倒します。

#### 4. 胸の筋肉（大胸筋、小胸筋）をゆるめるストレッチ



- ① ゆるめたい側を上にして横になります。肘は伸ばして、手のひらは天井を向くようにします。



- ② ①の姿勢から、体はそのままにしておき、手は背中に隠すように、後ろに引いて行きます。この時、肩甲骨も背骨に近づけるように意識します。頸も天井を向くように動かします



## 5. 頸を左右に回旋する筋肉（胸鎖乳突筋）のストレッチ

※ 図は右の胸鎖乳突筋ストレッチを示します

頸を右回旋しにくい時に右側をストレッチします。

- ① 左手を右の鎖骨の上にひっかけるようにおきます。
- ② 頸を左へ倒してから、さらに左へ回旋させます。さらにそこから斜め上を向きながら、筋肉の緊張を感じるようにします。鎖骨の上に置いた左手を下に引きながら、さらに伸ばしていきます。
- ③ 10秒保持して、休みながら10回行います。

## 弱化筋（青色枠）をきたえる運動

### 1. 頸を曲げる筋肉（頸部屈筋群）のトレーニング



- ① ぐるぐる巻きにしたタオルを頸の下に置きます。この時、タオルの端が耳の下の突起部分（乳様突起）にくるようにします。この時、顎が上がるようにしてください。



- ② タオルを頸で押しつぶすようにしながら、顎を下にひいていきます。顎の先端を胸につけるイメージです。頸を曲げる時は、顎がしっかりと引ききることができるか、休んでいる時に、顎が天井方向に向いているかをチェックします。ゆっくり10回行います

## 2. 頸を伸ばす筋肉（板状筋、半棘筋）のトレーニング



① うつ伏せになり、胸の下にクッションを置きます。頸は少し曲げた状態にします。



② 頸を曲げた状態から、頸の根元ではなく、頸から背中にかけて意識しながら頸を挙げていきます

③ 5秒から10秒保持を10回行います。

## 3. 頸を伸ばす、肩甲骨を内側に入れる、肩を後ろに動かすトレーニング（板状筋/半棘筋、僧帽筋中部/下部、菱形筋）



① 仰向けに寝て、後頭部に枕を置きます。両脇は軽く開き、肘は直角に曲げます。視線は天井の1点を見つめるようにします。



② 後頭部と、両肘で床を押し、肩から背中の上部分を床から浮かします。耳の穴と肩が平行になるようにします。頸の位置は変えないようにしてください。5から10秒を10回します。



③ 上手くできるようになったら、②の後で、両手をゆっくりおへその上に置き、そのまま保持してください。後頭部のみで支える感じです。

#### 4. 肩甲骨を外に出す筋肉（前鋸筋）のトレーニング



① 両手を前に出します。この時、手の甲同士を合わせます。前に出す角度は45°程度です。

② 合わせた手の甲を、お互い押し合うようにして、力を入れます。5秒保持して、10回行います



後頭下筋群  
僧帽筋中部  
僧帽筋下部

