



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の カラダに効く体操教室

今回はココ!



三角筋を鍛えると…

- ・肩こりが楽になる
- ・肩がこりにくくなる
- ・肩幅が広がる

などの効果があります

三角筋：肩を鍛える！

腕を動かす（上下・左右・前後）、ボールを投げる、走るときに腕を振る、物を持ち上げるなどスポーツや日常生活で腕の動作をするときに、とても大切な筋肉です。

ストレッチ

- ①右腕を体の前に持ってきます。
- ②左手で下からすくい上げるように支えます。
- ③息を吐きながら右腕を体に引き寄せます（20～30秒）。
反対側も同じように行いましょう。



【ポイント】

- ・肩が上がらないように肩の力を抜いて行いましょう。
- ・背筋を伸ばして行いましょう。

筋力トレーニング

- ①エコバッグやかばんを両手で持ちます。
- ②息を吐きながら両手をあごのあたりまで引き上げ2～3秒維持します。
- ③息を吸いながらゆっくり両手を下ろしましょう。まずは、10回行ってみましょう。

【ポイント】

- ・両手の上げ下げはゆっくり行いましょう。
- ・背中が丸くならないように姿勢よく行いましょう。
- ・あごを上げたり、肩をすくめたりしないようにしましょう。
- ・肘や肩に痛みを感じる時は痛くないところまで上げましょう。

重くなりすぎに
注意しましょう



めざせ10歳若返り!

呼吸を意識して行おう!

