TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

2018.2月 VOL.35

TUコンディショニングレター

テニスプレイヤーに知ってて欲しい肩甲骨のコト

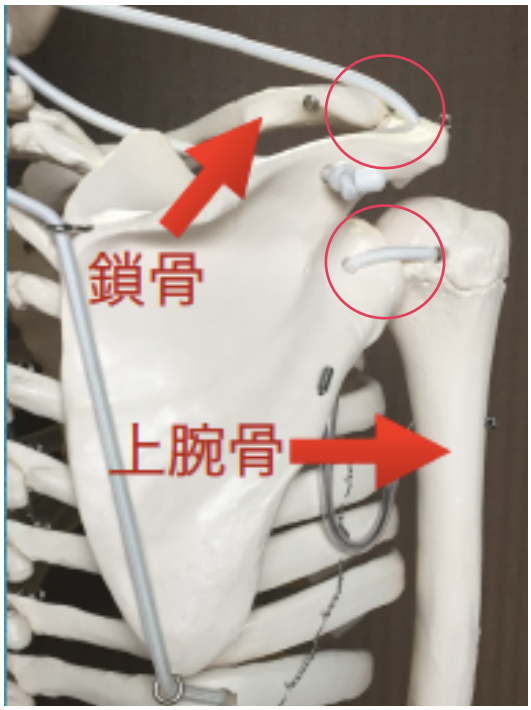
肩甲骨の不思議な付着の仕方

背中にある大きな三角形の骨を肩甲骨と呼びます。タイトルの付着の仕方ですが、肩甲骨はカラダの前面で鎖骨とつながり、側面で上腕骨とつながります。面積の触れ合いの大きい肋骨とは骨としてのつながりがありません。

骨どうしでつながっている部分は片側が動けばつられて多少動いてくれますが、肋骨と肩甲骨は筋肉による影響が大きいため周辺の筋肉も含めて硬くなると動きづらくなります。

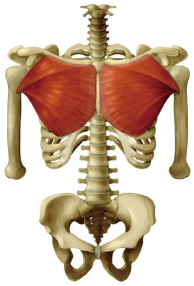
前面では大胸筋、後面では広背筋。どちらも肩甲骨とはしっかりは付着していませんが大胸筋は鎖骨と、広背筋は上腕骨と強固に付着しているため影響が大きく出ます。

下の絵を見てしっかりとイメージしながら、両面の大きな筋肉が柔軟になることでスムーズなラケットワークが実現しますので積極的にストレッチを行っていきましょう!!



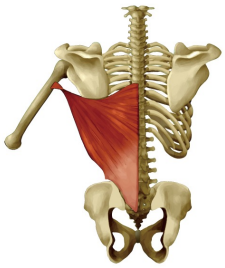
解剖図とストレッチについて

大胸筋



壁に片手をつけ胸を開くように身体を捻ります。肩がすくまないように肩と肘を同じ高さに保つように気をつけましょう。20〜30秒程度ストレッチするのを2〜3セット行いましょう。

広背筋



片側の手首を反対の手で持ち身体を横に傾けながら伸ばします。頭上で保つのが難しければ顔の前から横に伸ばしても大丈夫です。20〜30秒程度ストレッチするのを2〜3セット行いましょう。

寒くなってくるとカラダが縮こまりやすくなり、また厚着やマフラーなども含め首〜肩にかけて緊張が高まりやすくなります。サーブやスマッシュなどオーバーヘッド系を良くしたい人も、現在既に首や肩が疲れやすい人もどんどん行っていきましょう。急激にギュッと伸ばさないようにカラダを暖めてから行うとさらに効果的です!!

バックナンバーはこちらから!!