

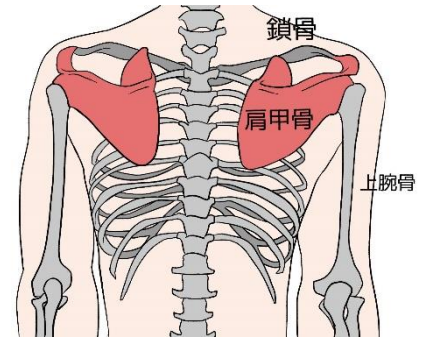
体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 29
全てのスポーツで使う肩甲骨の機能！ 肩甲骨が大切なワケ！

肩甲骨という骨を皆様はご存知ですか？

最近では「肩甲骨はがし」などの言葉もよく耳にしますが、では肩甲骨がどのような役割をしているのでしょうか？

肩甲骨は、背中の上にある大きな平べったい骨のことを言います。

左右に1つずつあり背中に羽のようについており、上腕腕の骨という腕の骨と連結しています。しかし、カラダの胴体部分とは直接繋がっておらず、鎖骨という骨を介して繋がっているだけで、宙に浮いているだけのような状態です。



その肩甲骨には2つの役割があります。

① 肩の動きをサポート

肩甲骨は上腕骨とともに肩を動かすようになっており、肩甲骨が肩の動きをさらに大きくする役割があります。そのため、肩甲骨周りの緊張が強くなって動きが硬くなると、その影響は上半身全体に及び、肩こりや頭痛などを引き起こし、さらに身体の歪み、腰痛などの症状に繋がってしまいます。

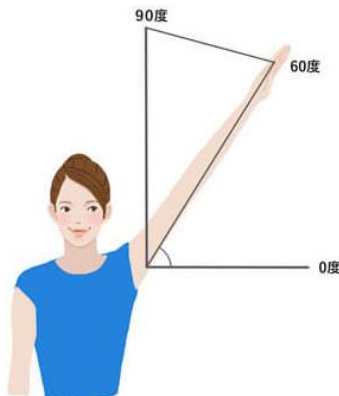
② 力の伝達

肩甲骨は体幹部分にある肋骨などで構成されている胸郭（きょうかく）と呼ばれる部分と「肩甲胸郭関節」という関節を作っており、体幹の力を腕に伝える役割をしています。

一般的に肩甲骨が柔らかいとされる場合には胸郭の上で肩甲骨がしっかり動いている形となる為、肩甲骨が硬いということは体幹の力を上手く腕に伝わっていないということになります。



そこで、自分の肩甲骨が硬くなっていないかチェックしてみましょう！



「方法」

1. 壁に背中をつけて立つ
2. 手の平を下に向けて肘を伸ばした状態で、壁に沿わせながら腕をゆっくりあげる
3. 両肩の水平ラインを0度として、そこから腕がどこまで上がるかを判定

「結果」

肩は60度以上肩が上がらなかった場合は肩甲骨の動きが悪くなっている状態です。

普段から肩甲骨を意識することで、肩の痛みの予防やパフォーマンス向上に繋がってきます！

肩甲骨が硬いと感じた人は、ストレッチをして柔らかくしていきましょう！

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

