



## 肩甲骨まわりをほぐして肩こり予防



- ・無理をせず、できる範囲で行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

### 1 肩甲骨の開閉

- ① 手のひらを上に向け  
肘を後方に引く



胸を張る (Expand chest)

- ② 腕を内側に  
ひねりながら  
前に伸ばしていく



- ③ 更に腕を  
ひねりながら  
遠くまで伸ばす



しっかりひねると  
肩甲骨が  
開きやすい

- ④ 腕を外側にひねりながら  
肘を引いて元に戻る

左右  
20回ずつ  
行う

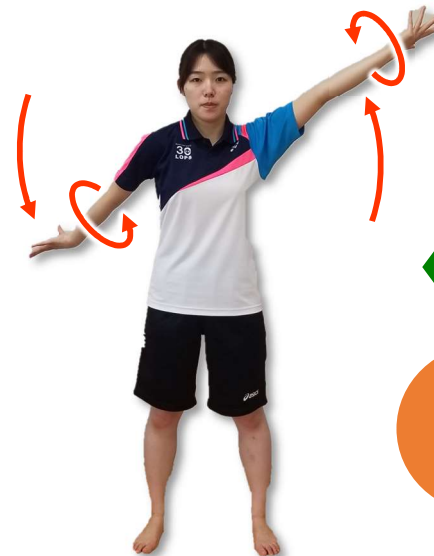
片腕ずつ行うことで  
肩甲骨が大きく動く

### 2 腕をひねって肩甲骨を動かす

- ① 手のひらを上に向け  
両腕を水平に伸ばす



- ② 両腕を上下逆に動かし  
左右で逆方向にひねる



- ③ 腕を入れ替えながら  
左右それぞれ逆にひねる



交互に  
20回  
行う