



## 肩まわりの筋肉を緩める

### ～エクスターナルローテーション～

腕の開閉運動で、肩甲骨周囲の筋肉を緩めます  
肩甲骨が背中中央に寄ることを意識しながら行いましょう



- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう



背筋を伸ばして肘を90度に曲げ  
脇を締める

テンポよく  
30回  
開閉する



小指に力を入れて  
握るようになる

脇と腕は  
くっつけたまま  
動かす

息を吐きながら外側に開き  
吸って戻す