

# 指



目的：指屈筋で骨間膜の緊張を改善する

注意点：胸の前でやらない  
背中を丸めない

1. お腹の前で手首を反らす  
→肩甲骨の下制位で行うことで4が入りやすくなる
2. 指を下に向ける  
→肘を屈曲していることで肩に干渉されずに肘の回外が入る
3. 反対の手で指をおさえて反らす  
→指屈筋と骨間膜を繋げる
4. 手の平を前に向けて肘を伸ばす  
→肩の外旋と肘の伸展で指屈筋を OFF にする
5. 胸を張って腕をおろし息を大きく吸う  
→指屈筋を介して骨間膜の緊張を改善する
6. 左右交互に2～3セット

# 肘



目的：回外筋の緊張を改善する

注意点：胸の前でやらない

背中を丸めない

拇指を握らない

1. お腹の前で親指を立てる  
→肩甲骨の下制位で行うことで4が入りやすくなる
2. 親指を前に倒す  
→長母指屈筋と橈骨を繋げる
3. 親指を上から優しく握る  
→握ると拇指を捻り過ぎてしまうため
4. 両肘を付けるようにして手を胸の前に挙げる  
→肩甲骨の下制と肩の外旋で上腕の筋を OFF にする
5. 肘を伸ばして親指を下に向ける  
→肩の外旋と肘の伸展で尺骨軸の回外を作り長母指屈筋を OFF にする
6. 胸を張って腕をおろして息を大きく吸う  
→長母指屈筋を介して骨間膜の緊張を改善する
7. 左右交互に2～3セット

# 小胸筋



目的：小胸筋の緊張を改善する

注意点：肩は屈曲

6の腕は7では動かさない

1. 片手を頭の後ろに当てる  
→肩の外旋外転で胸郭を広げる
2. 反対の手で親指を立て前に出す  
→拇指を立てることでDFALを繋げる  
一度肩を90°屈曲で止めることで肩甲骨の挙上を防ぐ
3. そのまま前から上に挙げる  
→肩甲骨の上方回旋で胸郭を広げる
4. 手首を返して親指を外に向ける  
→肩の外旋で6が作りやすくなる
5. 胸を張る  
→胸郭を広げて6が作りやすくなる
6. 肘を伸ばして胸を張ったまま、横から後ろに手を降ろす  
→DFALを繋げて小胸筋のOFFを作る
7. 曲げた側の肘を開いて更に胸を伸ばす  
→上部胸郭を広げて小胸筋をONにする
8. 息を大きく吸う  
→更に胸郭を広げて小胸筋をONにする
9. 反対も同様に、左右交互に2～3セット

## 肩甲下筋



目的：肩甲下筋の緊張を改善する

注意点：背中を丸めない

1. 顔を横に向ける  
→板状筋を OFF にして反対側の前鋸筋の OFF を作る
2. 向いた側の手の平を頭の後ろに当てる  
→肩を外旋位と肩甲骨の上方回旋で胸郭を広げて肩甲下筋を ON にする
3. 反対側の手の平を頭の後ろに当てる  
→肩を内旋位にして肩甲下筋の OFF を作る
4. 息を大きく吸う  
→更に胸郭を広げて肩甲下筋を ON にする
5. 左右交互に 2～3 セット