

平成27年(2015年) 1月31日 京都新聞夕刊 連載



前回の「ウイングチェック」はいかがでしたか？少し難しく感じた人もいたことでしょうか。今回は、もう少し簡単なチェック方法をご紹介します。人間は四足歩行から二足歩行になり手が自由自在に動かせるようになってきました。その結果、腕をいろいろな方向に動かすことが出来ます。これは肩関節の特徴の一つです。腕を上挙げたり、回したり、背中や肩甲骨にも手が届きます(硬くて届かない人もおられます)。その半面、自由に動くことから肩甲骨のポジションがあまりに気合や根性で動

### サイドラインチェック

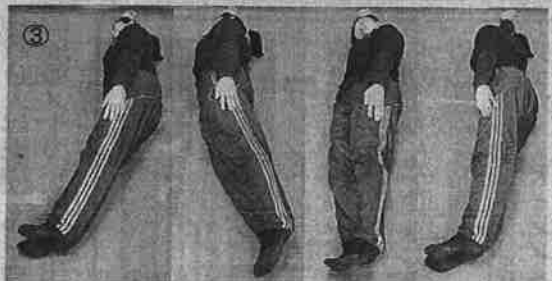
## まず真つすぐ寝る姿勢を

かしている人が多く見られます。スポーツには気合や根性も時に必要ですが、肩甲骨が正しく動いていない状態では問題です。簡易なウイングチェックとして今回は「サイドラインチェック」を行ってみましょう。

①. 真つすぐに寝ることが出来ますか？ 右の肩甲骨のポジションはどうですか？ 上体にびったりとついている状態ですか？ コンディションによっては背中

②. チェックが終わったら同じようにして左を下にして横向きで寝て、左のウ

③. 正しく肩甲骨のポジションをつくるのが大切



から1〜2センチ浮いている方も少なくはありません。同じようにして左を下にして横向きで寝て、左のウ

②. チェックが終わったら同じようにして左を下にして横向きで寝て、左のウ

③. 正しく肩甲骨のポジションをつくるのが大切

④. 正しく肩甲骨のポジションをつくるのが大切

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)

です。肩甲骨のポジションを整えることによって、手足が動かしやすくなるばかりでなく姿勢の改善につながります。日本では、仕事や勉強が「手につかない」という集中力が無い時に表現される言葉があります、トレーニングライフで何事も身につけましょう。問題のある人は専門家に相談しましょう。