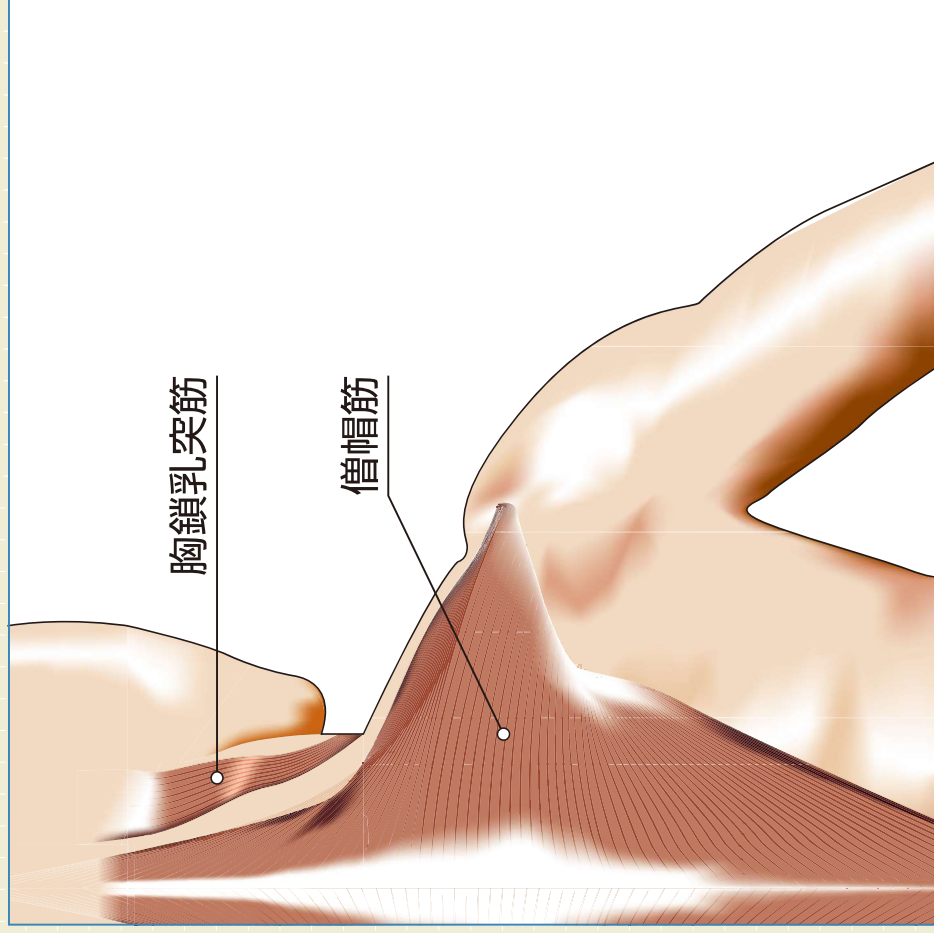


## 本パートで意識する主な筋肉



P32～37で紹介している  
ストレッチ動画はこちら  
<https://hyper-body.com/n>



# 首 (胸鎖乳突筋・僧帽筋)

## のストレッチ

PART 1

### こり固まる原因

長時間のデスクワーク

猫背

運動不足

スマホの見すぎ (スマホ首)



### 柔軟性を高めることで期待できる効果

首こり、肩こりの改善

姿勢が良くなる

バレエの回転運動が安定する

サッカーで首の切り返しが早くなる

## 各筋肉の働き

胸鎖乳突筋は頭部を安定させ、頭を横に振ったり倒したりする動きをサポートします。僧帽筋は、腕の動きを助け、肩甲骨を正しい位置に安定させる役割があります。

この部位がこり固まると、背中にムダ肉がつき、胸が下垂しやすくなります。肩こりや手の痺れ、ストレートネックの人は首が痛くなりやすくなります。



# 脳科学 アプローチ

(2秒抵抗 + 2秒脱力) × 3回 = 12秒

伸ばしている側の肩が上がると  
ストレッチ効果が半減します。



GOAL

最初の  
ブロックポイント

新しい  
ブロック  
ポイント

2秒  
抵抗

2秒  
脱力

START



4

改めて首を横に倒してみてください。

1よりも首が横に無理なく倒れる実感があるはずです。



2

2秒間息を止めて赤、青両側で綱引きをするようにイメージで力を入れます。



3

息を大きく吐いて首の力を脱力すると同時に手で頭を引きます。2、3の動きを3回繰り返します。



1

両肩を下げ、無理なく首を横に倒せるところ(以降、本書では「ブロックポイント」と呼びます)まで倒してスタート。

## バリエーション

正面や斜め前に倒す動き、横を向く動きでも同じ要領で行いましょう。ただし、首の後ろ側は重要な神経が多く通っている箇所ですので、後ろに倒す動きは負荷をかけすぎないように特に注意しましょう。



斜め前に首を押し下げ、首の力で抵抗します。



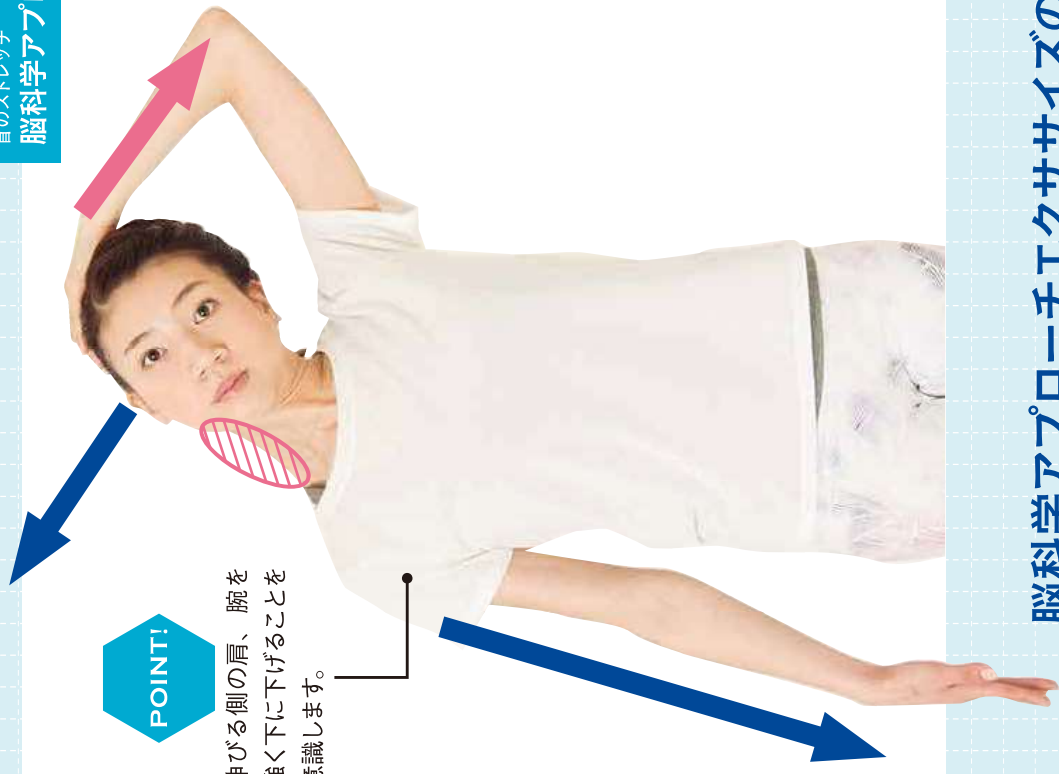
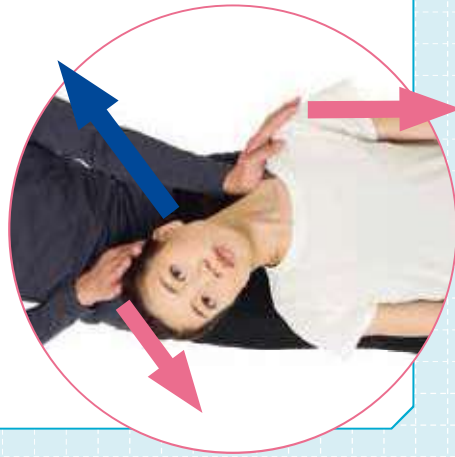
手の力で首を押し下げ、首の力で抵抗することで首の後ろがストレッチされます。



手で顔を外に向けるように力をかけ、首を正面に戻す力で抵抗します。

### ペアで

補助者は肩を押し下げながら、首を横に倒します。首を押し上げることで首から肩にかけての部分が強くとストレッチされます。



### POINT!

伸びる側の肩、腕を強く下に下げることが意識します。

## 脳科学アプローチエクササイズのコツ

脳科学アプローチでは、①短時間負荷をかけて抵抗し、②脱力する、という動きが特徴です。1、2で息を止めて力を入れる、3で大きく息を吐いて脱力、をリズムカルに繰り返します。「イチニサーン」と覚えてください。

次ページ以降で違う方向のエクササイズ、違う部位のエクササイズを多く紹介していきますが、部位や方向が変わっても、基本的な手順は同じです。本書で紹介していない動きにもご自身で応用することができるでしょう。



# 筋膜アプローチ

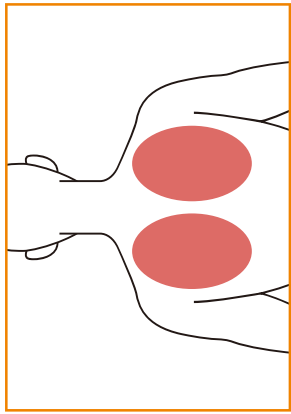
各  
30秒

## 筋膜アプローチ エクササイズのコツ

こりがある部分を圧迫しながら筋肉や関節を

ゆっくり大きく動かすというのが筋膜アプローチの基本的な考え方です。

次ページ以降で違うエクササイズを多く紹介していきますが、部位や方向が変わっても、基本的な手順は同じです。



僧帽筋は手で押さえにくい筋肉なので、上図の場所にボール等を当て、体重を乗せて背中を大きく動かします。



2



1

首の横を押さえ、首をゆっくり大きく動かします。



ボールやフォームローラーに体重をかけて肩を大きく回します。



ボールやフォームローラーに体重をかけて体を前後にスライドします。



2



1

首の付け根を押さえ、首、肩、背中を大きく動かします。