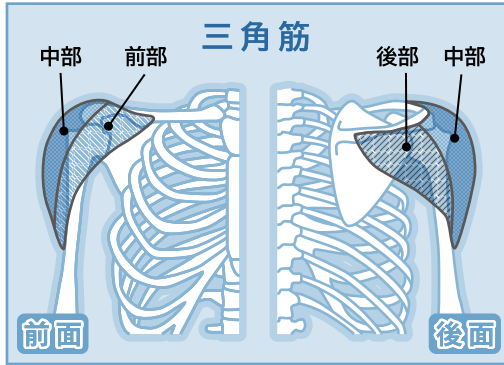




自宅で簡単にできるトレーニング方法です。

今回のテーマ 筋肉シリーズpart8 さんかくきん 「三角筋」

三角筋とは、肩周囲に付着している筋肉です。前部・中部・後部と3つに分けて考えることができ、上腕をあらゆる方向に動かす役割を担っています。また三角筋は思っている以上に分厚い筋肉で、肩の保護にも役立っています。肩関節の各種運動において強力な力を与える筋肉で、上肢機能の重要な筋肉でもあります。



上半身の中でトップクラスの筋量を持つ三角筋を鍛えれば、基礎代謝が向上していきます。また普段から三角筋を動かすことにより、肩こりの症状が緩和され、肩回りが楽になり、肩こり予防にも役立ちます。肩はけがをしやすい関節でもあるので、普段あまり運動しない方にはおすすめのトレーニング部位です。

▼ ここからは、自宅でできる三角筋のストレッチと筋トレ方法をご紹介します ▼

三角筋をいっぺんにストレッチ！

座ったまま手軽にできて、三角筋だけでなく肩回りの筋肉にも効果のあるストレッチ！



- 1 椅子 or ストレッチマットの上に座る。背中はまっすぐ伸ばす。
- 2 手のひらを正面に向け、右腕を右斜め上まで上げて、後方に反らし、10秒キープ。
- 3 右腕を逆側(左斜め下)に体を挟んで大きくゆっくり振り、20秒ストレッチ。
※この時、右肘を左太ももにおいて負荷をかけるのもOK！
- 4 ゆっくりと元に戻し逆手も同様に行う。

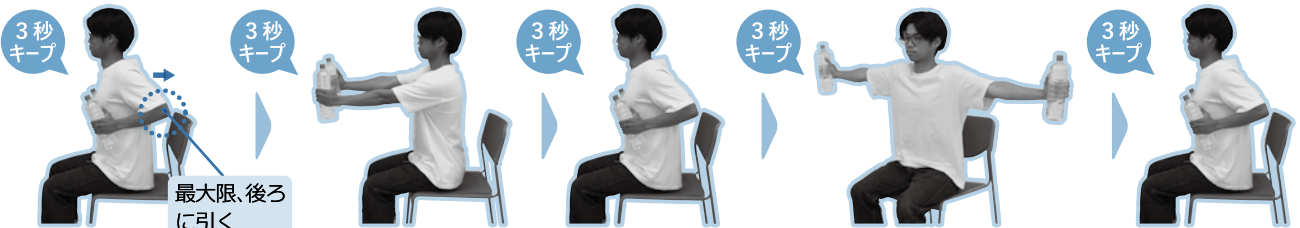
20回 × 3セットを目安に行う

三角筋をいっぺんに筋トレ！

座ったまま、三角筋の前部・側部・後部をいっぺんに筋トレ！

水の入ったペットボトル 2本準備 → 1本当たりの目安：男性 1.5ℓ、女性 0.5ℓ

★体力に自信のない人、肩が不安定な人は 500ml のペットボトルから始めましょう。



- 1 ペットボトルを持ち、椅子 or ストレッチマットの上に座る。
- 2 背中はまっすぐ伸ばし、胸を張る。
- 3 ペットボトルを持った状態で両肘を曲げ、肘を後方に強く引くイメージで3秒キープ。
- 4 ペットボトルを持った両手を前に出し、3秒キープ。
- 5 3のポーズに戻り3秒キープ。
- 6 ペットボトルを持った両手を真横に出し、3秒キープ。
- 7 3のポーズに戻り3秒キープ。

1セット 5～10回、同じ動作を繰り返す

！ 肩関節はけがのしやすい関節であるため、しっかりとストレッチから始めていきましょう。

三角筋を鍛えるメリット

- 基礎代謝がUPする
- 肩のけがの予防になる
- 肩こりの予防や改善に繋がる

筋肉シリーズ第8弾は「三角筋」についてお伝えしたいと思います。三角筋は、肩を覆う筋肉で、上肢の中でもトップクラスに大きな筋肉です。男性は鍛えれば見た目もかっこよく見えるはず。



和歌山リハビリテーション専門学校 松井 有史 理学療法士