

第7回 | 肩甲骨周りのストレッチ

このページでは今すぐできるストレッチを紹介していきます。是非、仕事の合間や自宅でテレビを見ながら、気軽に実施してみてください。

今回は肩甲骨周りのストレッチです。



エース栗原の

らく
楽トレ

STEP 1

まずは体の前で手を組んで背中を丸める姿勢をとります。より丸まった姿勢をとるためには頭を下げ、組んだ両手を前に突くようにします。



STEP 2

次に体の後ろで手を組んで胸を張る姿勢をとります。直前に行ったストレッチとは逆に、顔を上げて肩甲骨を引き合わせるイメージを持ちながら背中中の筋肉を収縮させます。

ダメな例



ダメな例

STEP 3

背筋を伸ばし、指先を肩に当てた状態をキープしながら、肘先を円を描くように回していきます。前回しと後回しを5周させましょう。



秋のエース格言

決して楽ではないが、楽しむことはできる。

これまで数々のレースに出場してきましたが、楽なレースは1つもありませんでした。レースのレベルが上がったり、レース環境が厳しくなったりして、辛く苦しいレースになることもありました。そんな状況でも自己ベストの更新やライバルと張り詰めた展開まで持ち込めたり、仲間からの熱い応援があったり、一歩先にいる自分と会えるような感覚が楽しいからこそ競技を続けることができています。

『楽せず楽しむこと』を常に意識しながら、物事に取り組んでいきましょう。



エース栗原 [えーす くりはら]

2016・2019年トライアスロン年代別アジアチャンピオン。山梨県北杜市を拠点に活動する“地域密着型プロアスリート”。トライアスロン（Swim-Bike-Run）やデュアスロン（Run-Bike-Run）を始め、トレイルランニング・自転車競技など多種目で活躍する。7月に甲斐駒ヶ岳（2967m）を2往復するイベントを実施、通常1往復16時間かかるルートを2往復12時間で達成し、周囲を驚かせた。



Webサイト