

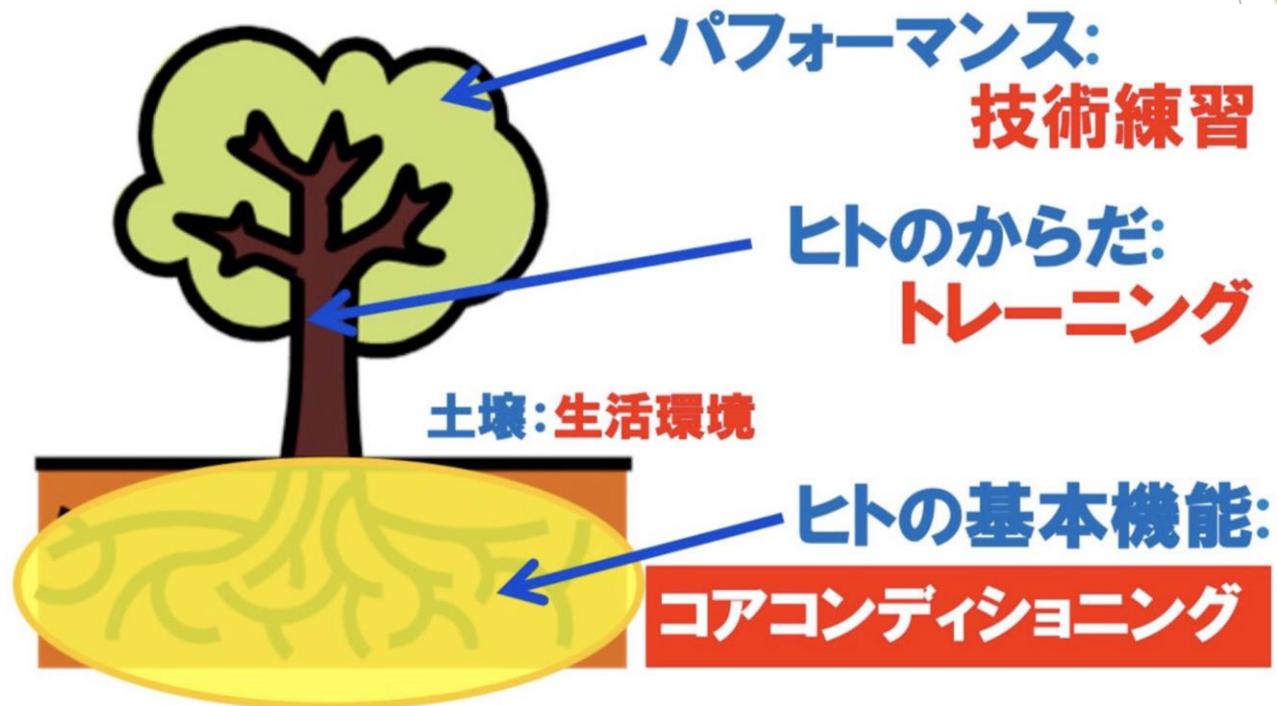
コンディショニング ノート

～肩甲骨編～

BODY CARE SPACE NO.8

今井 憲夫

コンディショニングの重要性



コア

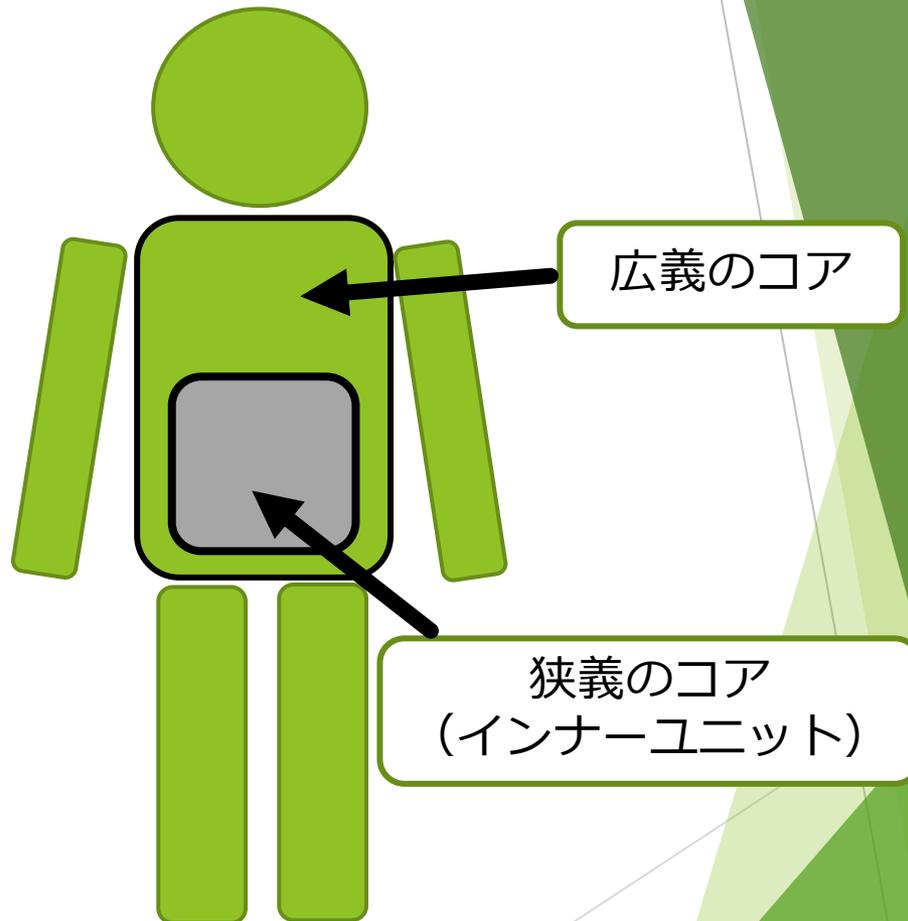
【広義のコア】

体幹部を構成する骨格や筋、軸や重心の総称。

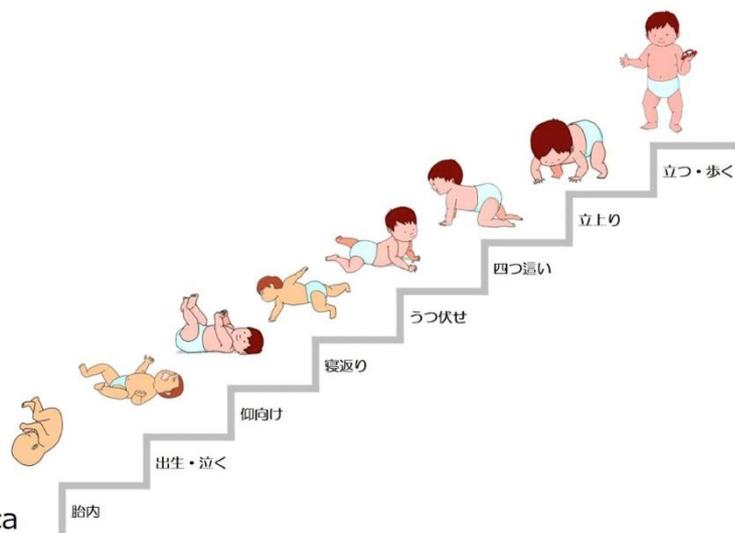
【狭義のコア】

体幹の深部にあり、腹腔壁を構成する筋群。

横隔膜、骨盤的筋群、腹横筋、多裂筋



ヒトの基本機能



© jcca

- ▶ ヒトの基本機能は「直立二足歩行」
- ▶ 「人が立って歩くことって、スゴイ事なんです！！」と言われても、ピンとこないと思います。
- ▶ それは、「スゴイ事」がヒトとして、できて当たり前の、基本機能である「直立二足歩行」だからです。
- ▶ 「しっかり立って」「しっかり歩く」

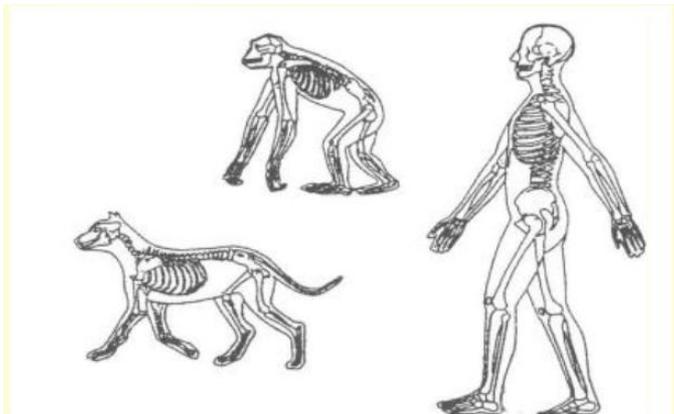
肩甲骨について

～支えるから動けるへ～

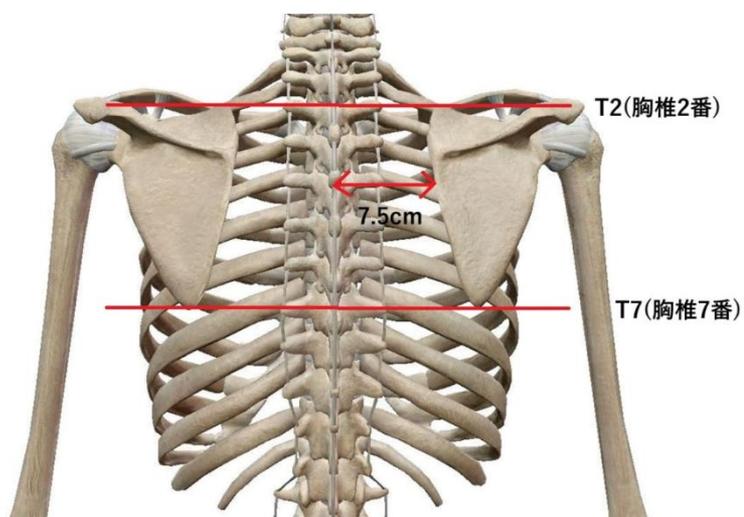
肩甲骨の役割の変化



- ▶ 魚の胸ビレが私たちの腕となる器官で、腹側にある。
- ▶ 両生類、爬虫類も同様に、肩甲骨と前肢が腹側にあり、体を支えていた。
- ▶ 4足歩行の哺乳類になると腹側にあった肩甲骨が体の側面へ移動し、エネルギー効率がよくなり、より速く走れるようになった。
- ▶ 霊長類になると樹の上での生活の為、前肢が自由に動く必要があり、腕へと進化。肩甲骨が背中まで移動し、腕を頭よりも高いところへあげることが可能となった。

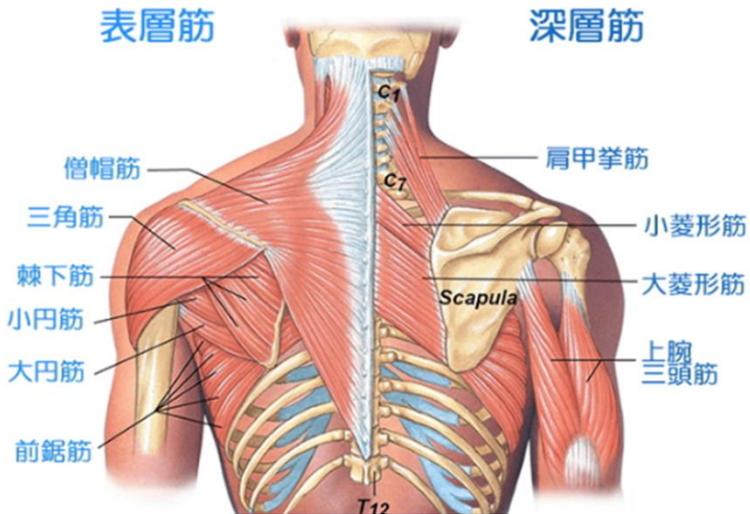


肩甲骨って！？



- ▶ 背中の上部に左右対称に位置する、逆三角形の平たい骨。
- ▶ 肋骨の上にへばりつくように位置しており、首の脇にある鎖骨や腕の骨である上腕骨とつながっています。
- ▶ 状況に合わせて、自在に動くことが可能。

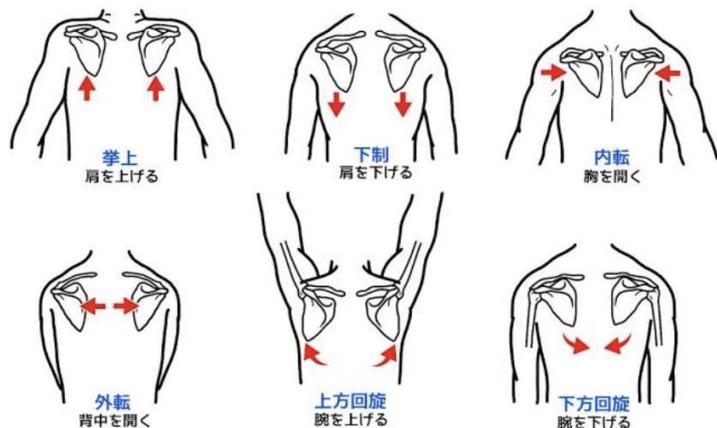
肩甲骨の特徴



- ▶ 肩甲骨には、四方八方から**17個**の筋肉がついています。
- ▶ 故に肩甲骨は、自由度の高い動きが可能となっています。
- ▶ 肩甲骨は、基本的に筋肉が収縮した方向へ動きます。

肩甲骨の動き

肩甲骨の動き 6 方向



- ▶ 挙上（肩を上げる）
- ▶ 下制（肩を下げる）
- ▶ 内転（背中を閉じる、肩甲骨を寄せる）
- ▶ 外転（背中を開く、肩甲骨を丸める）
- ▶ 上方回旋（腕を上げる）
- ▶ 下方回旋（腕を下げる）

パフォーマンススアップと障害予防 に影響



- ▶ 赤ちゃんや四足動物は歩くたびに肩甲骨が動いていましたが、皆さんが四つ這いで歩いてもこうなりますか！？
- ▶ 四足動物が歩いている姿の肩甲骨の状態を言い換えると、肩甲骨が立った状態とも言えます。
- ▶ 甲腕一致→ゼロポジション
- ▶ ゼロポジションのメリットは、関節や筋（軟部組織など）に負担がかからない（少ない）ことです。動物は常にこの状態であるため、あのようなハイパワー・ハイスピードをだせるのです。

肩甲骨の可動性とランニング



- ▶ 肩甲骨からしっかりと上肢（肩甲骨の内転・外転）を振れるようになり走力の向上やパワーロスが軽減します。
- ▶ 肩甲骨の動きは体幹や骨盤と連動するのでフォーム改善にも繋がる

まとめ

- ▶ 進化の過程で可動性を獲得していった。
- ▶ 背中の上方で自在に動く事ができる。
- ▶ 多くの筋肉が付着し、6方向への可動性がある。
- ▶ 肩甲骨の可動性がパフォーマンスアップとケガ予防に繋がる。
- ▶ 体幹や骨盤と連動して動くのでフォーム改善にも繋がる。