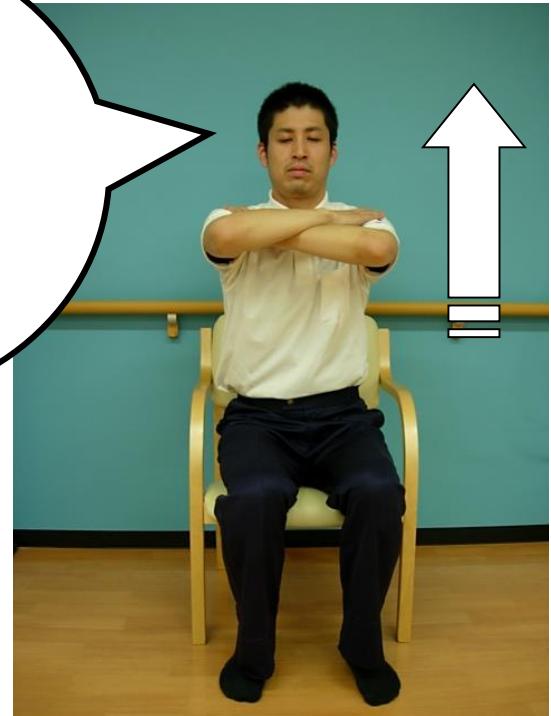
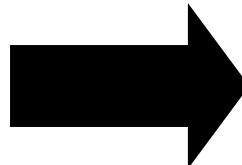
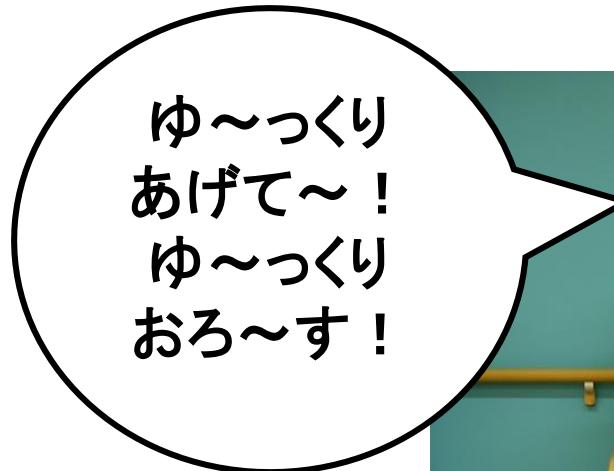
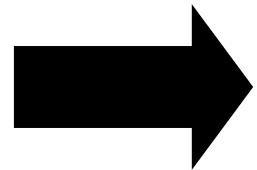


# A-1 肩甲骨を動かす運動

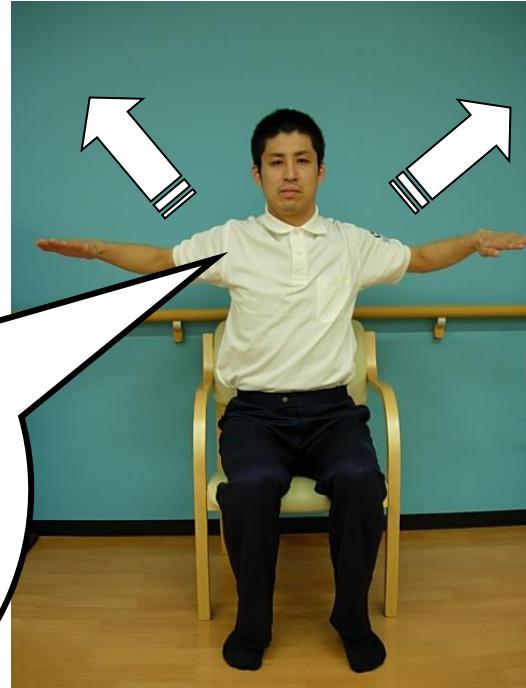


- ①右手を左手の肩・左手を右手の肩に置いてください。
- ②そのまま肩に置いている手を動かさないように肘を上に挙げます。
- ③痛くない範囲で動かしましょう。

## A-2 肩甲骨を開いたり閉じたりする運動

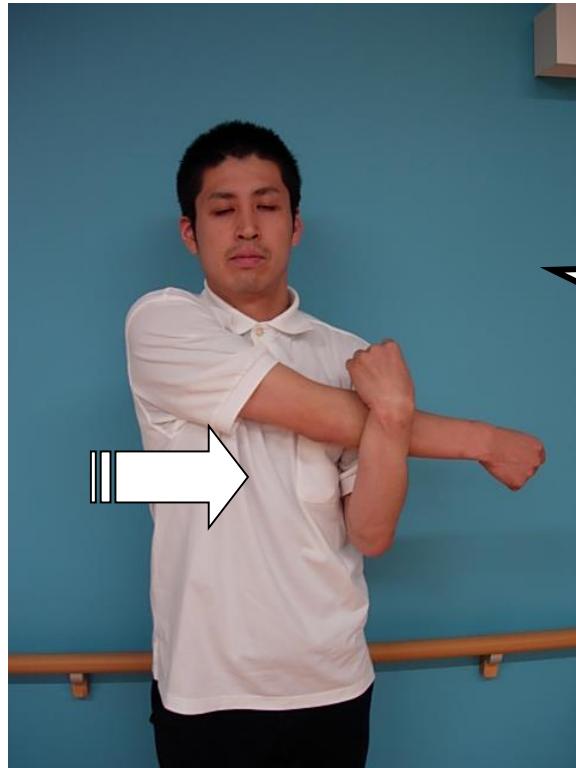


肩甲骨  
同士を～  
ひっつける  
～！！



- ①両手を肩と同じ位置に挙げます。
- ②それから、肘を後ろに引きます。
- ③痛みのない範囲で肩甲骨同士が引っ付くように胸を張ります。

# A-21 三角筋のストレッチ



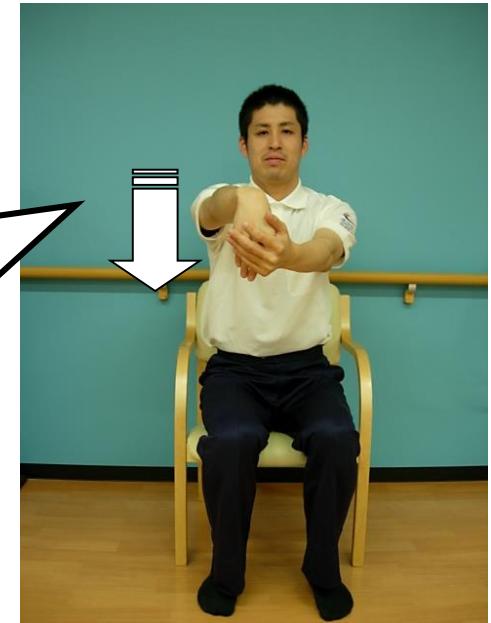
胸の前で腕を交差するイメージでおこないます。息を吐きながら、ジワジワと肩から腕を伸ばしていきます。

- ①胸の前でストレッチしたい側の腕を伸ばします。
- ②反対側の手の前腕を、伸ばした腕の肘にかける。
- ③息を吐きながら、伸ばした腕を横方向へ引っ張るようにしてストレッチする。

# A-22 手関節のストレッチ

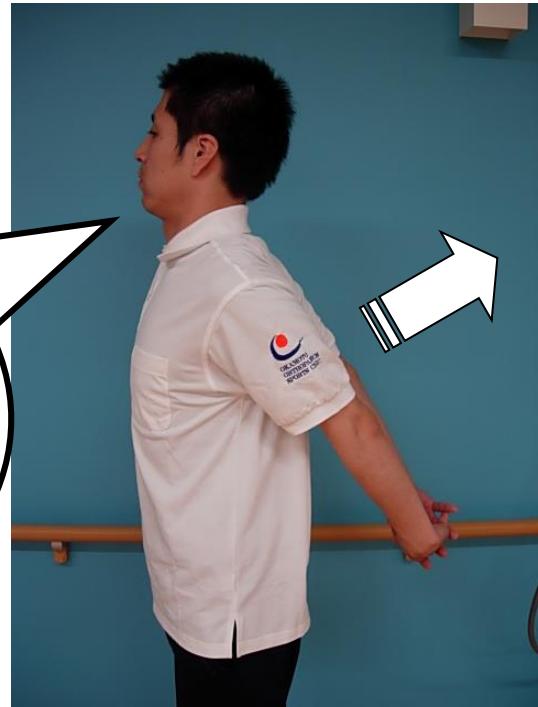


肘が曲がらないよ  
うにしっかり  
伸ばします。  
痛くない範囲でス  
ジを伸ばしましょう。



- ①右手を前に伸ばします。
  - ②反対の手で指先を持ち、伸展・屈曲をおこないます。
  - ③反対の手もおこないます。
- \* 痛気持ちいいぐらい伸ばします。

# A-23 胸のストレッチ



左右の肩甲骨を  
寄せながら、少し  
上に上げてみたら  
伸びる場所も変  
わってきますよ。

- ①両手を後ろで組み、息を吐きながら胸をストレッチします。
- ②このときに、左右の肩甲骨を寄せるようにします。