

An anatomical illustration of a human torso and arms, viewed from the side. The skeletal structure is shown in a light gray color. The shoulder and neck areas are highlighted with a warm, glowing orange and red color, indicating a focus on these regions. The arms are raised, with the hands clenched into fists. The background is dark gray.

**第27回ライブレッスン**  
**猫背予防肩甲骨帯エクササイズ**  
**2023.12.9**

# こんな姿勢になってない？



多くの方がデスクワーク中やスマホ中  
こんな猫背で頭が前に出る姿勢に  
陥りやすい

# 上位交差症候群(猫背)

## 上位交差症候群

硬い

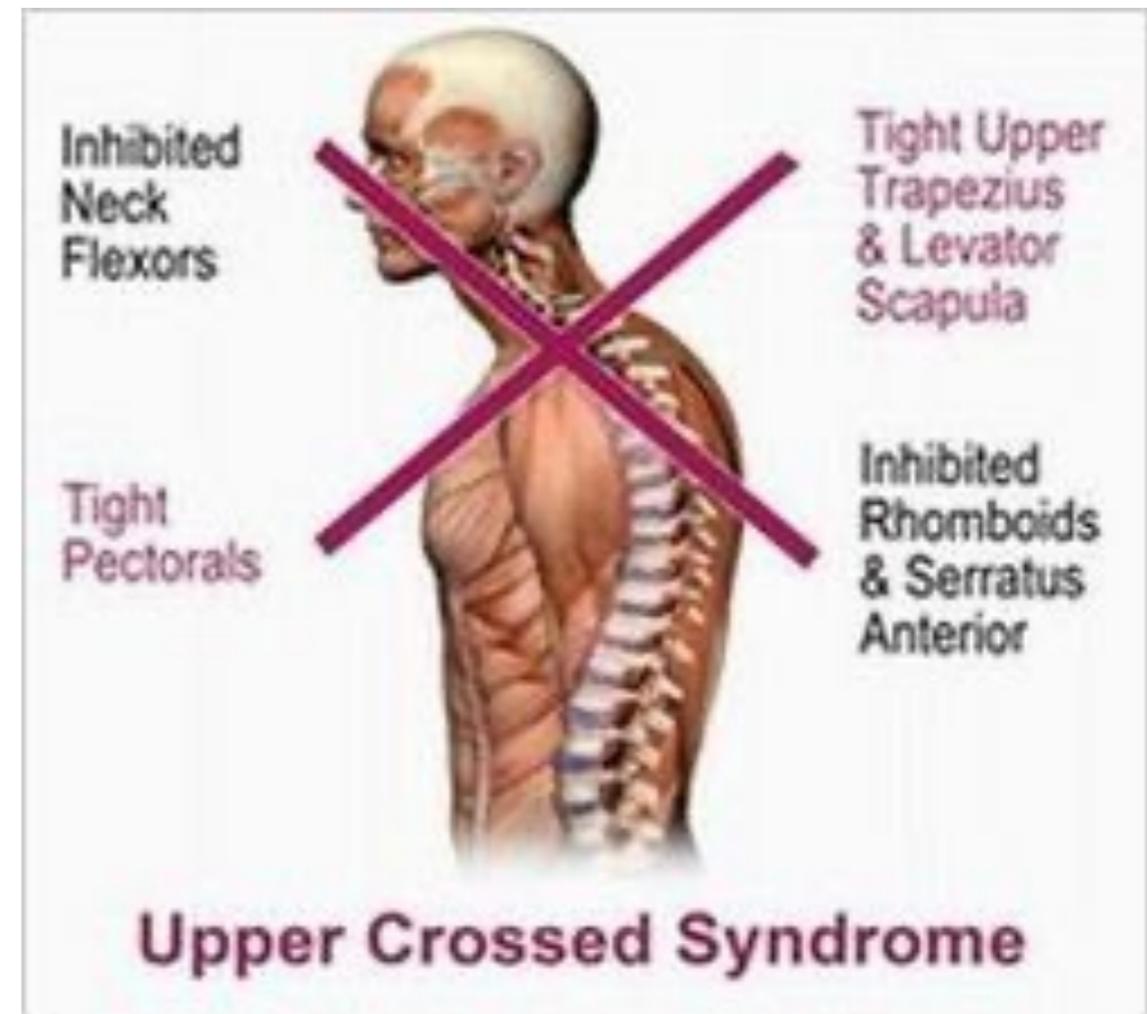
僧帽筋上部  
肩甲挙筋  
大胸筋  
小胸筋

弱い

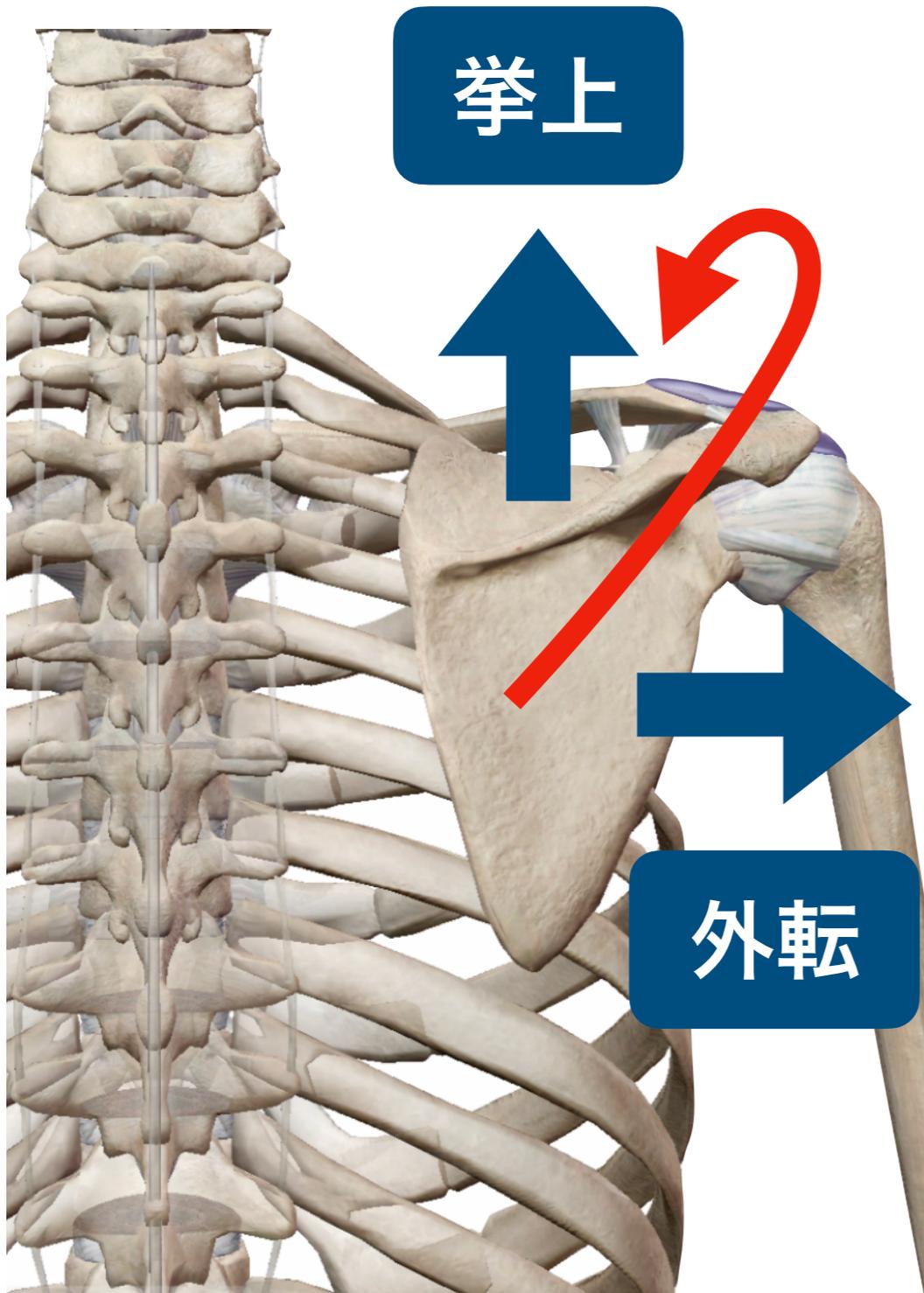
頸部屈筋群  
僧帽筋中部下部  
前鋸筋

## 特徴

- ・ 頭部前方偏位
- ・ 頸椎前弯と胸椎後弯の増強
- ・ 肩の挙上と前方突出
- ・ 肩甲骨の回旋や外転
- ・ 翼状肩甲



# 肩甲骨の歪み①

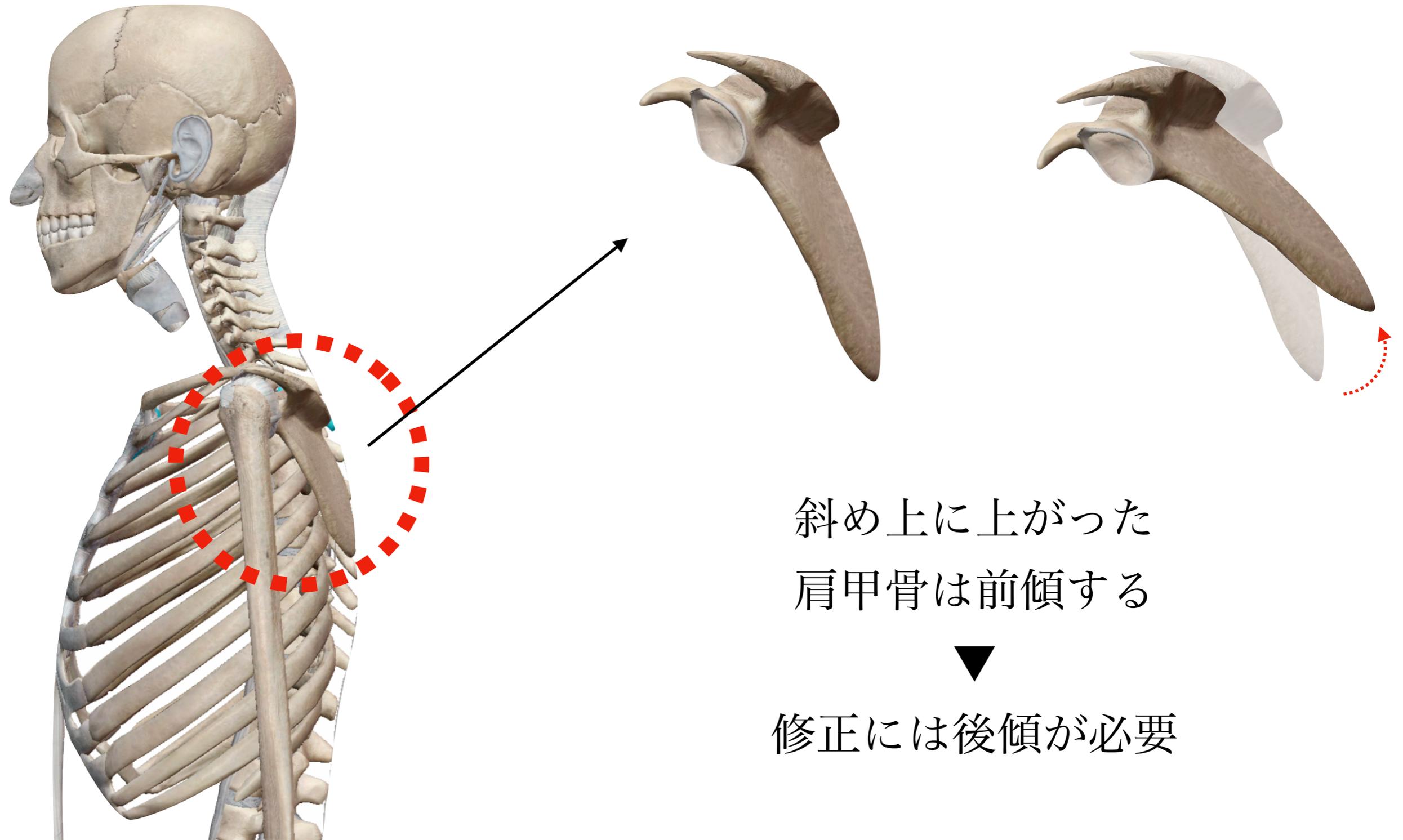


猫背では肩甲骨が歪む  
上に上がる挙上  
外に行く外転・内旋  
の動きが出る

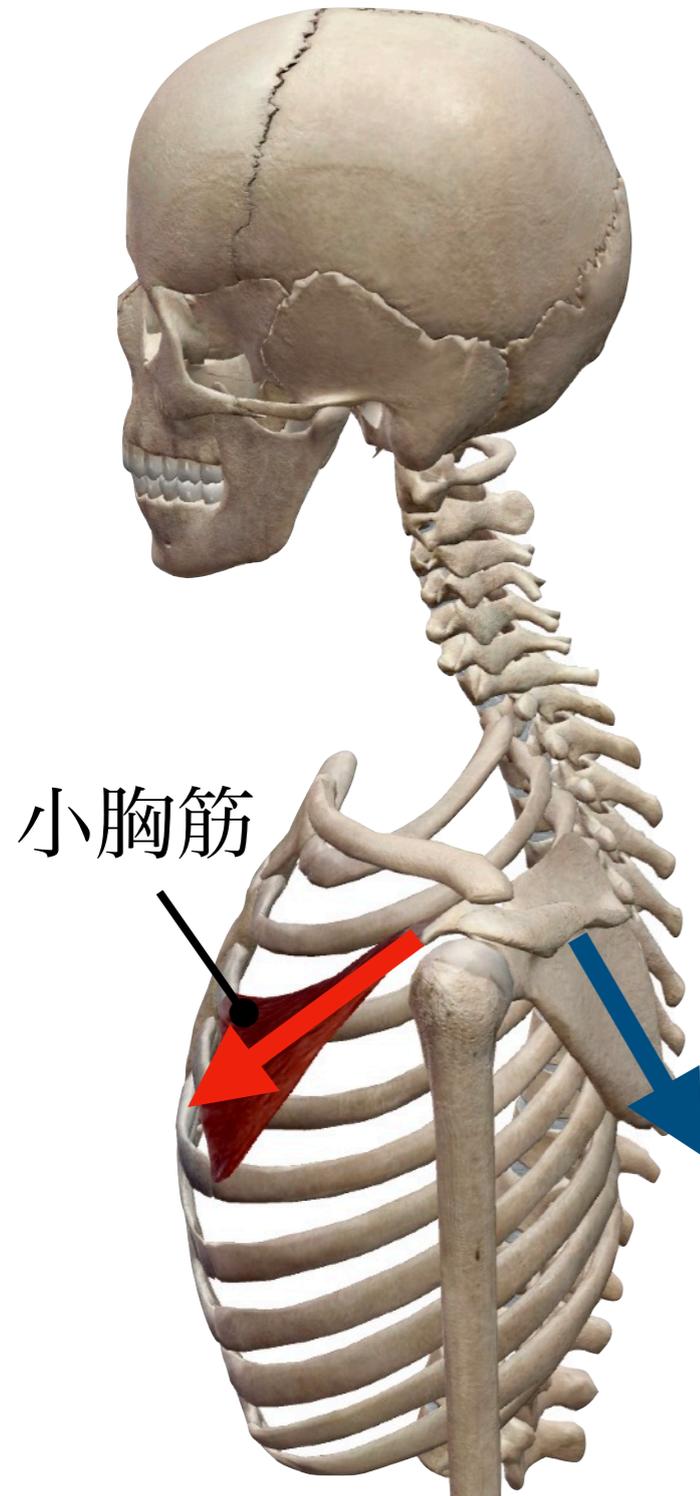


肩甲骨が  
斜め上に上がる歪み

# 肩甲骨の歪み②



# 小胸筋



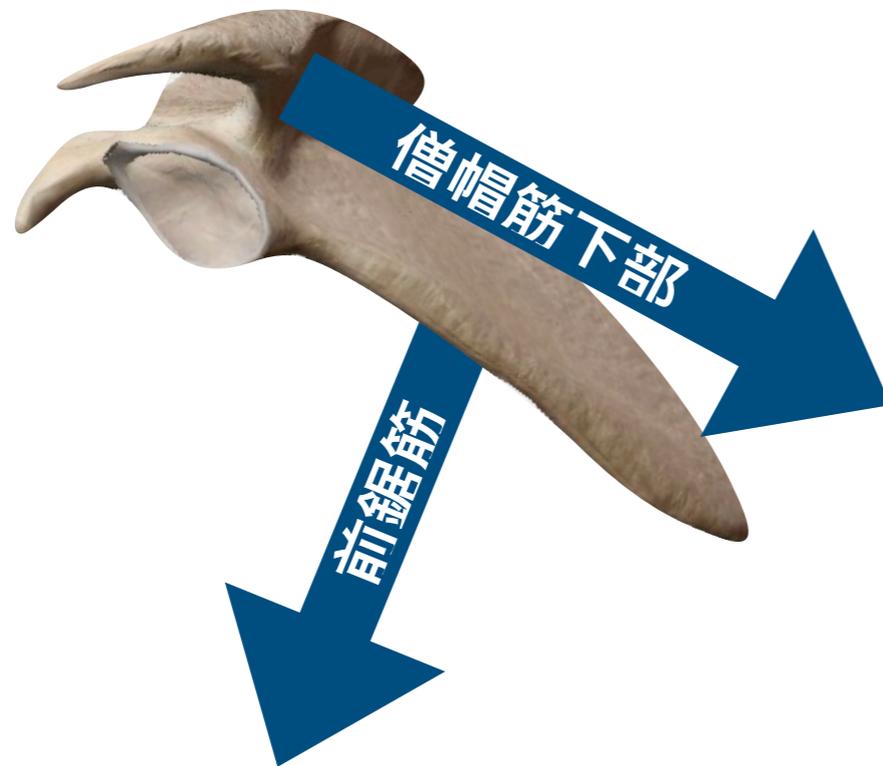
肩甲骨の付着してる  
小胸筋が硬くなると  
肩甲骨を斜め上&前傾  
させて歪ませる



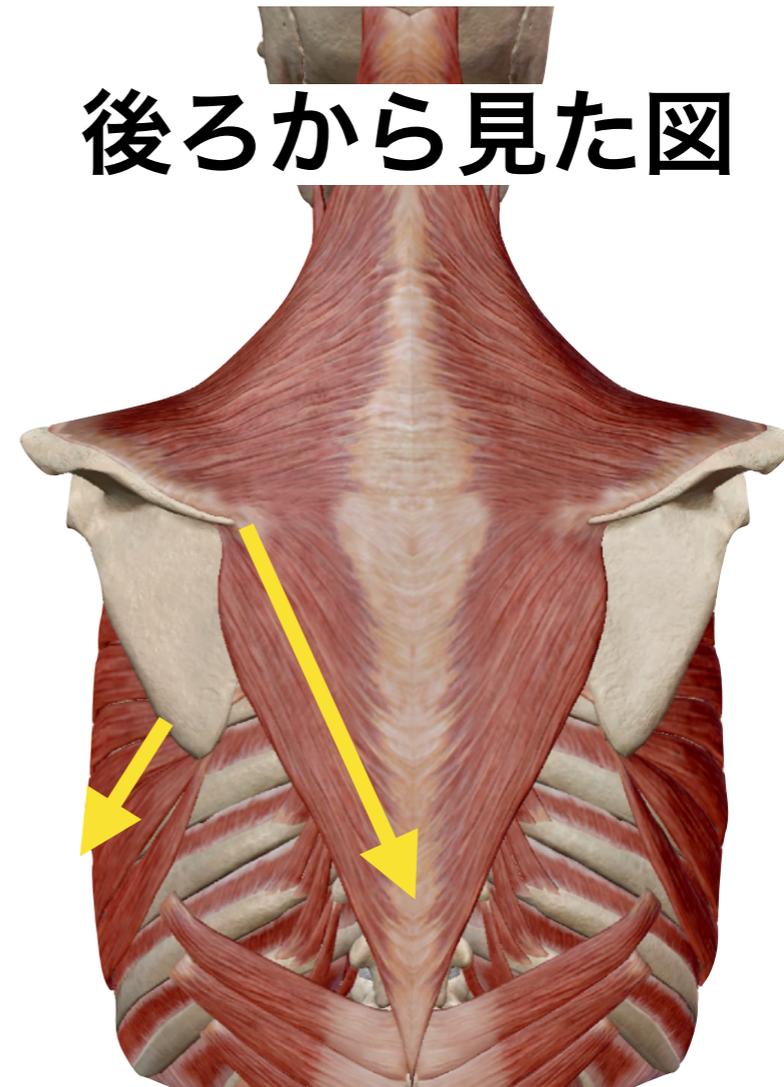
相対する僧帽筋下部は  
弱化する

# 前鋸筋の重要性

横から見た図



後ろから見た図



肩甲骨を後傾させるには  
僧帽筋下部と前鋸筋が重要

猫背では弱化しているケースが多く活性化が必要

# 胸椎後弯の増大

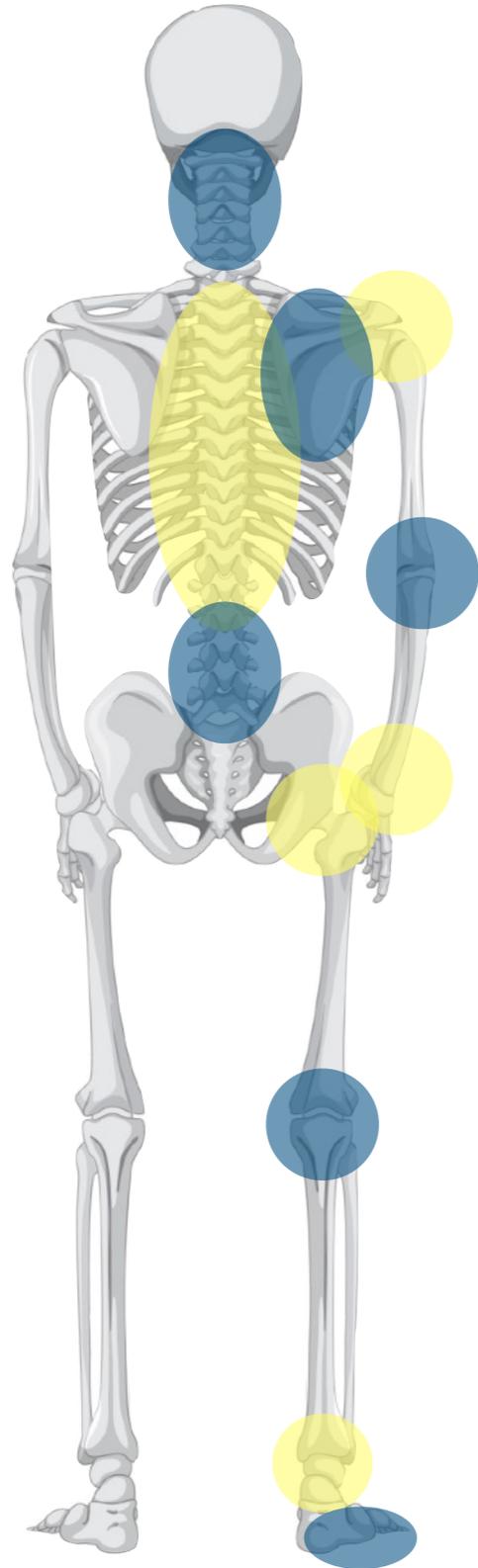


猫背では胸椎の  
後弯が増大



胸椎を伸展させる  
エクササイズが有効

# 関節の特徴



関節には  
動作性と安定性のある  
2種類の関節に  
分類することができる  
胸椎＝動作性

● 動作性	● 安定性
肩関節	頸椎
胸椎	腰椎
股関節	肘関節
手関節	膝関節
足関節	足部