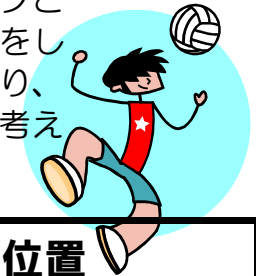
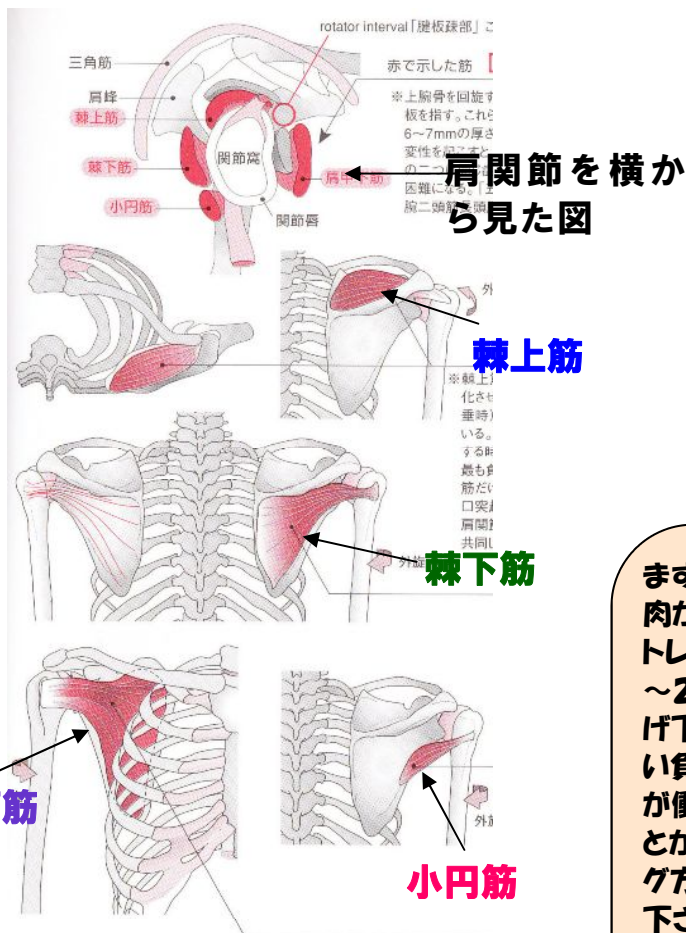


Rotator Cuff ローテーターカフ

棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋の4つの筋肉をローテーターカフと言います。この4つの筋肉は、肩関節を、しっかりと固定する役目をします。また、うまく機能しないと、肩関節の中が不安定な状態になり、それが慢性化するとことで、肩関節の様々な障害が出てきやすいと考えられています。（ルーズショルダー・インピンジメントなど）



筋肉名	主な動き	動作	筋肉の位置
棘上筋	外転	手を身体の外に動かす	肩甲骨棘上か～上腕骨
棘下筋	外旋	手を身体の外に動かす	肩甲骨棘下か～上腕骨
小円筋	外旋	手を身体の外に動かす	肩甲骨外側縁・下角～上腕骨
肩甲下筋	内旋	肩を内にひねる	肩甲下か～上腕骨



ローテーターカフはインナーマッスルと言われ、筋肉の内側に付き、左図でわかるように、とても小さい筋肉です。逆に、三角筋や、大胸筋などは、アウターマッスルと言われ、筋肉の外側に付いている、大きな筋肉です。アウターマッスルは鍛えやすい筋肉なのですが、インナーマッスルは、比較的鍛えにくい筋肉です。しかし、このアウターマッスル・インナーマッスルのバランスが崩れると、パフォーマンスが低下してしまうことにもつながっています。

まずは、実際に、自分の体で、どこに、どの筋肉があるのか確認してみましょう。
トレーニングは、軽いウエイトで行います。15~20回程度できる負荷が目安。ウエイトの上げ下げも反動をつけずに行います。これは、重い負荷で、早く動かしてしまおうと、大きな筋肉が働いてしまい、インナーマッスルを鍛えることが出来なくなってしまふからです。トレーニング方法は、次回…。または、スタッフにお尋ね下さい。実際にトレーニングをしながら指導いたします。