

そこで、肩甲骨を理想的な納め処へ導く方法をご紹介します。

それは【解説図2】に示すような動作です。両手を後ろで組んで手の平を上に向けて反ります。そうすると、肩甲骨は理想的な納め処へ導かれます。これに合わせて、丸まる姿勢も行います。

この時の注意点は、「反る時に手がお尻から離れない」ことです。離れると水平の押し付け傾向になってしまうので要注意です。

この操作のポイントは「反る時に手がお尻から離れない」ことです。これによって、丸まった時に上体が被さった丸まる姿勢にならず、理想的な屈伸操作になります。

このように、まずは強引に納め処に導くことによって、関係する筋肉が反る時に伸ばされて、丸まる姿勢に移行する時に緩むことにより、筋肉の伸張反射の性質から、徐々に納まり処に導く筋肉の動員体制が調っていきます。

このように反りと丸まりの各姿勢を5秒ほど保持して繰り返すことによって、徐々に筋肉が覚えてきて神経系を再調律し、筋肉の動員体制が徐々に調っていきますので、じっくりと行ってください。

ポイントは、「姿勢を保持して動作を切り返す際に、脱力する」ように「保持姿勢を解く」と筋肉の覚えが早くなります。

