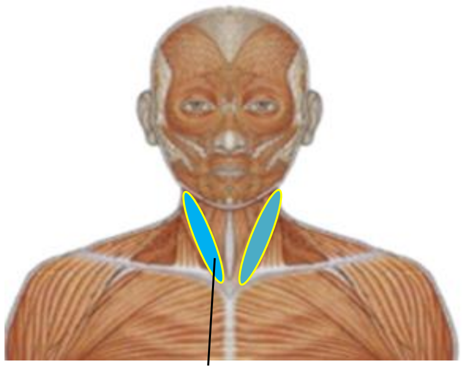
頸部（けいぶ）の筋肉を伸ばそう

首は重い頭を支える役目をしていて、常に負担がかかっています。それに加え、今ではスマートフォンを長時間見続けたりデスクワークなどでより首への負担がかかってしまっています。
今回は首にかかった負担を軽減させるためのストレッチをご紹介します。

頸部の筋肉とは

主に胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）、僧帽筋（そうぼうきん）などの筋肉で構成されています。
胸鎖乳突筋は下を向く時、首を横に倒した時首を回す時に使われます。
僧帽筋は肩甲骨を動かす時、手を上げる時に使われます。

前面



きょうさにゅうとつきん
胸鎖乳突筋

後面

そうぼうきん
僧帽筋

ストレッチ方法

胸鎖乳突筋

① 両手を胸の前で交差させます。

② 鎖骨周りの皮膚を押し下げながら首を軽く横に傾けます。

伸びが足りなかったら

③ ②の状態からあご先が左斜め上を向くようにします。
逆も同様に行います。

僧帽筋

① 右手の手の平を頭の後ろ（後頭部）に当てます。
左の手の甲を腰に当てます。

② 右手で頭を軽く下に押します。

伸びが足りなかったら

③ 左肩を上げないようにしながら頭を右に傾けます。
逆も同様に行います。

ポイント
- 肩の力を抜き、リラックスする
- お腹に少し力を入れて、姿勢を良くする
- 自然な呼吸
- 時間は10～30秒

注意
- 肩に力を入れない
- 腰が丸まらない
- 呼吸を止めない
- 無理をしない

頸部の筋肉は普段から使われる筋肉のため、硬くなりやすい部位のひとつです。
家事の合間やお仕事の休憩時間などにできるストレッチなので、ぜひ行ってみてください！！

参考文献：NPO法人　日本ストレッチング協会「スポーツストレッチング」

浦安市中央武道館・総合体育館トレーニングルーム　令和　2年　12月発行