

# ～バドミントンをしている人向け～

## 肩回りのケア方法

バドミントン競技で重要になってくる肩。大きな筋肉ばかりではないので、あまり普段できていない筋肉のストレッチ方法もあります！ケアをしないと負担がかかりやすくなるので、日頃からしっかり行っていきましょう！

### 【肩の後ろのストレッチ】



#### やり方

- ①写真のように右の肩の後ろがあたるように（少し斜めに立って）壁に寄りかかる  
※肩甲骨の動きを壁で抑えるイメージです
- ②そこから手を胸の前でかかえる
- ③そのまま30秒キープ  
※ゆっくりと伸ばしましょう

#### 効果

肩後方の筋のストレッチ

### 【肩の後ろのストレッチ②】



#### やり方

- ①写真のように手を後ろに回します  
※この時点で伸びる人はこのまま20秒伸ばしましょう
- ②まだ余裕のある人は肘を前に出すような意識を加えて伸ばしましょう  
※20秒伸ばす

#### 効果

肩後方の筋のストレッチ

