

●広背筋（こうはいきん）

広背筋は上半身と下半身をつなぐ筋肉です。背筋を伸ばすや、体を後ろから支える働きがあり、スポーツのパフォーマンスに大きく関わります。



（ケア方法）

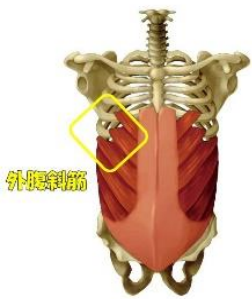
- ①肩甲骨の一番下を確認する
- ②その肩甲骨の下の少し前の部分を触る（神経がこのあたりを通ります）
- ③縦や斜めに行く筋肉のコリコリを4本の指を使って、円を描くようにケアする

●腹筋

腹筋は4種類あります。それぞれ働きが異なり、相互でカバーしあいながら体の前面部を支えています。また骨盤につくことから、骨盤のねじれに影響します。

腹筋のケアはすぐ下に内臓があるので、強くやりすぎないでください

わき腹（腹斜筋・ふくしゃきん）



①範囲



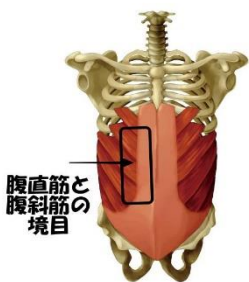
②少し圧つよめ



（ケア方法）

- ①わき腹の肋骨部分を確認します
- ②腹斜筋は肋骨に癒着することが多く、4本の指で肋骨の前面から、わき腹にかけて円を描くようにケアしていきます。このとき肋骨に引っ付いているので、少し骨に対して強めの圧でケアしていきましょう

中央（腹直筋&腹斜筋・ふくちよくきん&ふくしゃきん）



①腹直筋を確認



②内におかって



（ケア方法）

- ①お腹に力をいれて6個に分かれる腹直筋を確認します
- ②4本の指で腹直筋の外側の縁をとらえて、内側に癒着をはがしていきます。
このときに内臓を包む腹膜と呼ばれる膜と、腹筋が癒着していることが多いので、深い場所も行ってください。