



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合

普段から筋肉を鍛えて、ほぐすことで 肩こりから 抜け出せる!!

肩こりの改善の近道は筋肉を動かすことが一番です。
ライザップトレーナーが伝授する「肩こり対策ストレッチ」で、
肩甲骨周りの筋肉を動かしながら、血流の流れも一緒に改善していきましょう!

座ったままでもできる
『つら〜い、おも〜い、肩こり緩和』ストレッチ

解説付きワンポイントレッスンはコチラ

Step ①

両腕を広げる



Step ②

両手を肩の上に乗せる



Step ③

胸を張って、両
ひじで大きな
円を描くように
ひじを回す。



Step ④

ひじを後ろに引
いた際には、左
右の肩甲骨を
寄せるイメージ
がポイントです



呼吸を止めず、より大きな円を描くイメージで
30秒かけてゆっくり動かしていきましょう

一緒にチャレンジ!



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

背中や肩の

血行不良が原因に!?

肩こりが起こる主な原因は、

背中や肩の筋肉の蓄積疲労や血行が悪くなっていることなどが考えられます。また、運動不足だったり、同じ姿勢をとり続けたりすると血行が悪くなります。

その原因の一つの血行不良は、筋肉を動かし、ほぐすことで血管の圧迫を緩和し、血流を改善することができます。

滞った血液の流れをよくすることで、肩こりの症状は緩和されます。



こんな人は要注意！

- ① 同じ姿勢でデスクワーク、PC ワーク
- ② 長時間のスマホ操作
- ③ 運動習慣が少ない

PC 作業やスマホ操作…気がつくと背中が丸まって、かたまっていませんか？

頭は体重の約 10% の重さと言われており、首や肩、背中の筋肉はこの重い頭を支えています。この重さをずっと前傾姿勢で支えていると首の裏や肩に大きな負担がかかり、緊張状態が続くことで血行が悪くなり炎症を起こしてしまうのです。また、運動習慣が少ないと血行が悪くなるため、肩がこりやすいと言われています。

肩こりの主な原因をつくるのは〇〇筋!?

首や背中、肩のこりに大きな影響を与えるのが「僧帽筋」。首から腰の上部まである大きな筋肉です。この「僧帽筋」の動きが悪くなると、首・肩・背中など日常生活でよく使う筋肉の動きも悪くなり痛みを感じるようになります。

肩甲骨をしっかりと動かし「僧帽筋」をほぐすことで、

デスクワークなどで固まってしまう首・肩・背中などの筋肉を動かすことができるのです。

肩こりの原因をつくってしまう僧帽筋をほぐし、また衰えないように、普段の姿勢の意識や運動不足の解消、ストレッチなどを続けていきましょう！！

● RIZAP 語録 ●

どうせやるなら楽しみましょう！

今よりも、もっともっと楽しい未来を生きている自分をイメージしてみてください。
ワクワクしませんか？

トレーナー 盛一 紗季

