

# アプローチするところ

## 盆の窪

「首の後ろの中央のくぼんだところ」を指します。これは、首の後ろにある凹んだ部分を指す表現です。また、江戸時代には、小児の髪型で、頭髪を首の後ろだけ少し残してそった髪形を指すためにも使用されました



## 板状筋

頸部（首の後ろ）に位置し、頭部と背部の運動に関与します。この筋肉は、首を曲げたり、回したりする動きに寄与し、背中中の筋肉と連動して姿勢を維持するのにも役立ちます。

パソコンの画面を見たりするとき顎が出てしまっている姿勢や下を向いている姿勢などで働く筋肉です。

