

投球障害に対する体操

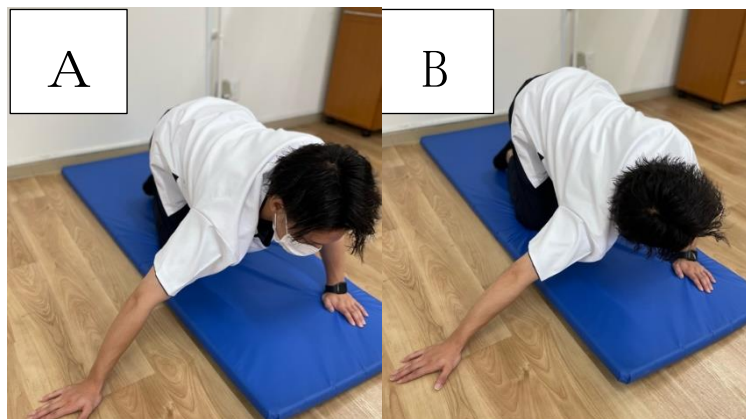
「上半身編」

肩甲骨の運動異常・位置異常は、肩関節の運動機能を悪化させる要因として注目されており、野球肩・野球肘をはじめとした投球障害や投球フォーム不良につながる可能性があります。そのため、胸部・体幹の柔軟性を高め、不良姿勢（胸椎後弯）を改善する必要があります！

① 胸部のストレッチ

- A. 四つ這いになり、片手を横につく。
- B. そのまま肩を地面に近づけ、体重をかけていく。

回数: ゆっくり 10 秒



② キャットアンドドッグ

- A. 肘を伸ばしたまま、肩甲骨を背中に寄せながら、胸を地面に近づける。
- B. 肩甲骨を離しながら地面を押し、胸を地面から遠ざける。（背中を丸める）

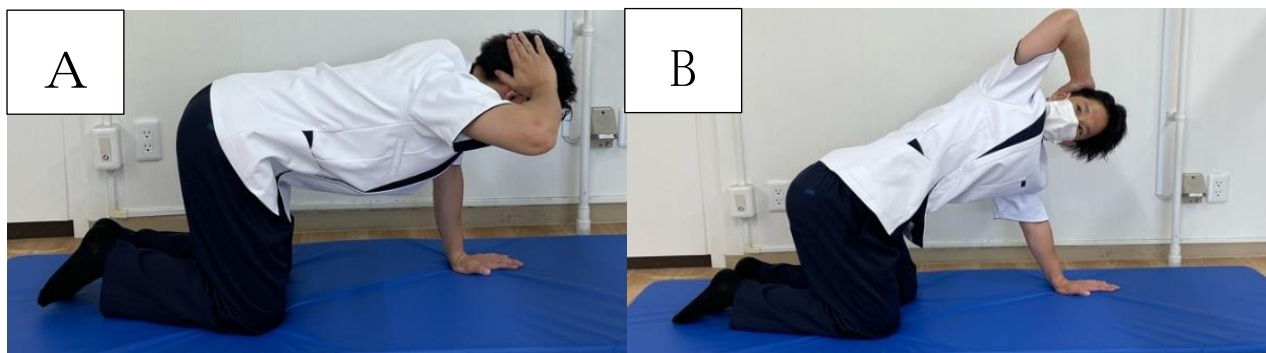
回数: 10 回



③ トランクローテーション

- A. 四つ這いの姿勢から、手をつむじに当てる。
- B. 胸を張り、天井を見るように体をひねる。

回数: 10 回



投球動作では、ボールリリース後、肩に体重の約0.8倍～1.5倍の牽引力が掛かります。そのため、肩の後方には負担が大きくなり、硬くなりますのでストレッチが重要となります！

④ 肩関節後方のストレッチ (1)

- A. 伸ばしたい方の肩関節を下にして横向きになり、胸を肩の高さまで上げます。反対の手で手首を持ちます。
- B. ゆっくり腕を下に押ししていきます。痛みがなく動きが止まるところで、ストレッチを行います。

回数: ゆっくり 10 秒

A



B



⑤ 肩関節後方のストレッチ (2)

- A. 四つ這いになり、伸ばしたい方の腕を反対方向に伸ばします。
- B. 伸ばしたい腕の方に体を倒し、体重をかけていきます。

回数: ゆっくり 10 秒

A



B



ボールリリース手前からフォロースルーにかけて骨盤回旋と前傾がとても重要になりますがお尻の柔軟性が不十分だと骨盤回旋と前傾が十分に行えず手投げになりやすく、大きなフォロースルーもとれないため高いパフォーマンスが発揮できず、野球肘や野球肩などのケガにも繋がります。

(下半身編)

⑥殿部のストレッチ

- A. 伸ばしたい方の足首を、反対の膝上にのせる。
 - B. 太ももを抱えるように、両手で手前に引き寄せます。
- お尻の筋肉がしっかりと伸びるのを感じる程度にストレッチします。
- 回数:30秒キープ

A



B



⑦骨盤回旋運動

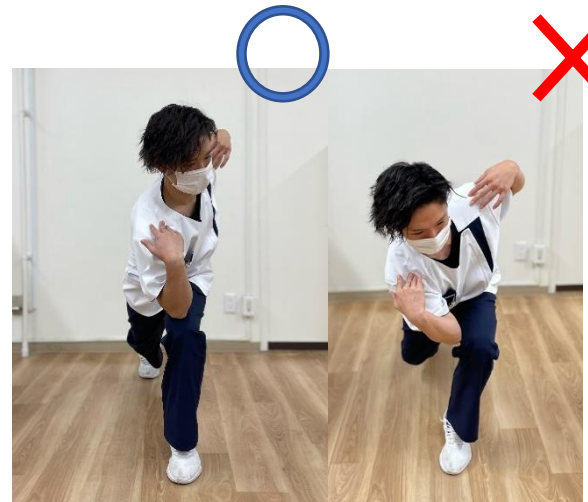
- A. 両手を肩にあて、ふみこみ足を一步前へ。
 - B. 骨盤と上半身をまわし、肘を反対のひざに近づける。
- 前からみて、肩とひざが一直線になることを意識します。
- 膝が外にたおれないように注意する。

回数:10回

A



B



投球動作では軸足のバランスが取れてないと、体重移動が正確に行うことができないため、フォームが崩れます。windアップを安定させ、踏み込みを正確に行うことで力強い投球へと繋がります。踏み込み時に特に必要な大腿四頭筋の筋力が不可欠になります。

⑧軸足バランス

- A. 両手を胸の前で片脚立ち。
- B. 腰を落としながら、反対の足をできる限り遠くに、横にのばす。
のばした足が床につかないように、もとにもどる。

回数: 10 回



⑨ベンチランジ

- A. ベンチなど膝ぐらいの高さの台に片脚を乗せます。
- B. 両膝が 90° の角度になるまで体を下ろし、
その際に上半身はまっすぐ保ちましょう。

回数: 10 回

