



野球選手のための

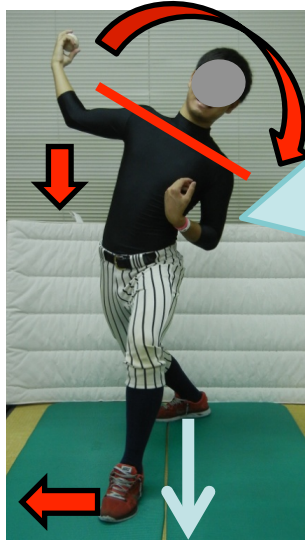
ストレッチングガイド

**THE CONDITIONING
OF BASEBALL**





はじめに



肘下がり、ステップ脚の過剰なインステップなど肩や肘に負担の多い不良フォームです。

その原因として、

- ①片脚バランスが悪い
- ②股関節、体幹、肩関節の柔軟性の低下
- ③姿勢が悪く（猫背など）胸が張れないなどがあげられます。

機能的なフォームで投げるためには、

- 股関節の柔軟性がある
- 胸がしっかり張れる
- 肩甲骨がよく動く
- 肩関節後方の柔軟性がある
- 片脚のバランスが良い

上記のような条件が必要となります。このコンディショニングガイドでは機能的に投球ができるように必要なメニューをあげています。ぜひ参考にして、毎日のコンディショニングに役立ててください。



ボールの握り方も重要です。

- ①、②のように親指の横でボールを支えるのが理想です。
- ③のように親指の腹で握ると腕の振りが悪くなり、ボールの回転が悪くなります。

目次

- 投球に必要な身体機能 p3
- 野球で発生する障害 p5
- ストレッチングの実際 p7



投球に必要な身体機能

ワインドアップ



ヒップファースト



片脚バランスが重要！
両肩に力がはいらないように！
体幹は後方に倒れないように！

重心移動はお尻を先行！
右股関節にしっかり体重
をのせる！

骨盤は前傾を保つ！
内転筋に力を入れる！

テイクバック



しっかり胸を張って肩甲骨を背骨によせる！
体幹は後ろに倒れないように！
左の股関節はしっかり開く！



トップポジション



骨盤は前へ倒す！

股関節の前方がしっかり伸びる！

股関節がしっかり開く！

肩甲骨からしなる！

胸を張る！

肩がしなるこのフェイズで股関節がしっかり動き、胸をしっかりと張れると肩・肘関節にかかるストレスを減らすことができる！

リリース

フォロー



肩の後方には体重と同じ牽引力がかかる！

骨盤を前に倒す！

ももの裏の筋肉はしっかり伸びるように！

左足の股関節を軸に骨盤をしっかりと回旋させる！
バランスも重要！



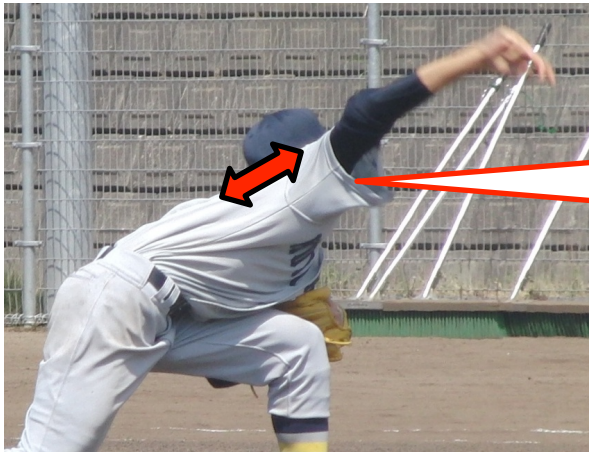
野球で発生する障害



- ＜障害を誘発する原因＞
- ✓股関節や肩甲骨が硬くなる
 - ✓胸が張れなくなる
 - ✓身体の開きが早くなる
 - ✓肘が下がってくる etc..



肩や肘にかかるストレスが増大する



リリースからフォロースルーにかけて
肩の後方には体重と同じ牽引力がかかる！
肩の後ろは硬くなりやすい！

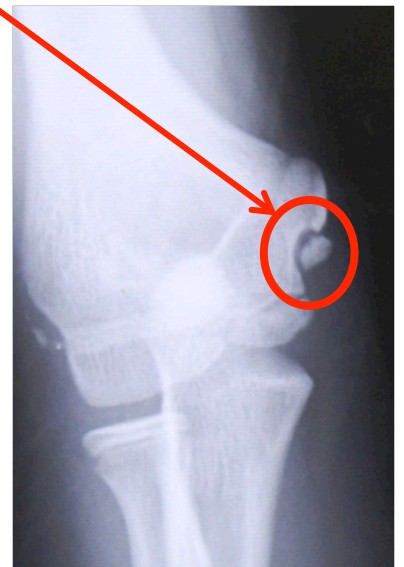
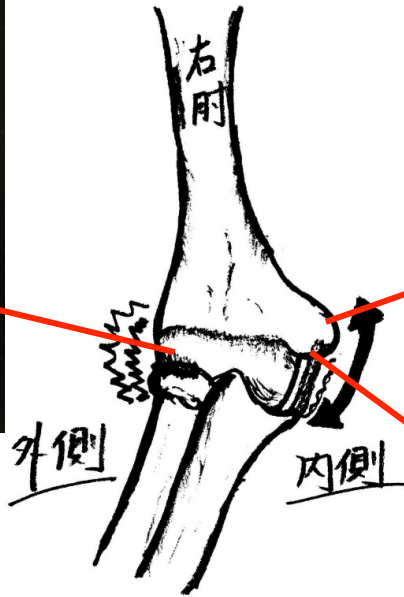
肩の関節スペースが
狭くなり擦れてしまう
インピンジメント症候群



肩の骨端線損傷
投球時の肩のねじれや
牽引力によって生じる



肘の内側は牽引
ストレスがかかる



<肘関節の障害>

- 肘外側は離断性骨軟骨炎（関節ねずみ）
- 肘内側は骨の剥離や靭帯損傷



ストレッチングの実際

ストレッチングを実施することによって、各筋肉の疲労回復、投球時の良いしなりの維持が期待できます。

逆に疲労の蓄積、筋肉の伸張性低下、関節の可動域低下はスポーツ障害の発生原因、パフォーマンスの低下につながる可能性があります。

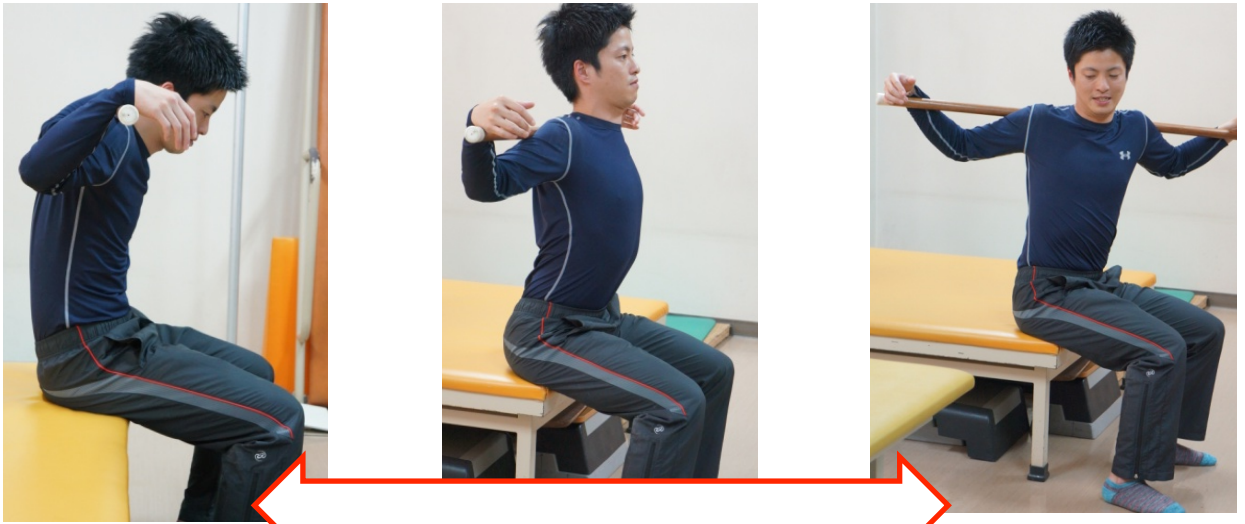
日々のコンディショニングがケガの予防、パフォーマンスの維持、向上につながります。

ストレッチングのポイント

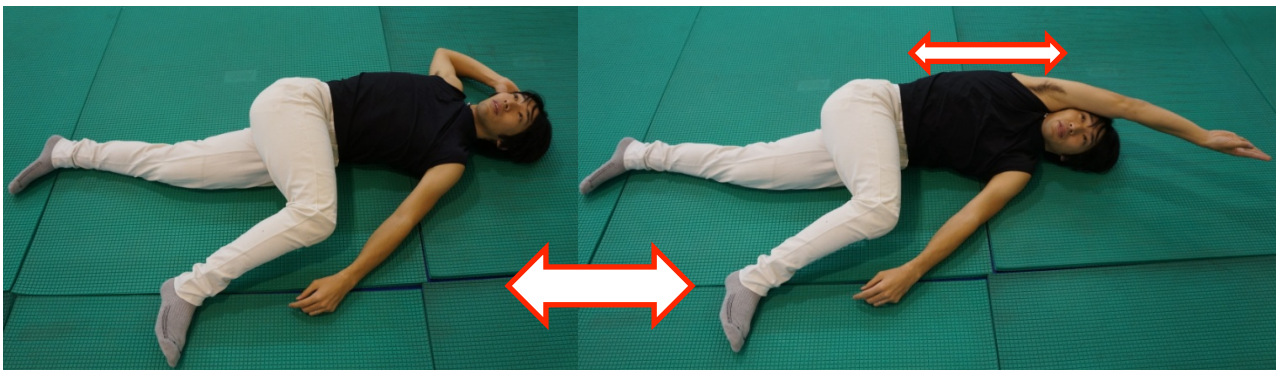
- ウォーミングアップの場合は7秒程度の時間で、軽い反動をつけて行う
- クールダウンの場合は15秒～20秒かけてゆっくり時間をかけて伸ばす。1部位につき2～3セット実施する。
- 肩や腰など関節に痛みがでないように実施する。
関節に痛みが出る場合は行わない。
- ストレッチング直後の激しい運動は筋の損傷につながりやすいので、徐々に運動レベルをあげていく。



肩甲骨—胸郭エクササイズ



＜チェストストレッチングex＞
図のように片手を頭におき、肘を床に向けるように胸を開く。＊腰に痛みが出る場合は行わない。
10×1～2set



＜肩甲骨アップ&ダウンex＞
胸を開いた状態で、上肢の上下運動を行う。
肩の痛みに注意。
10×1～2set



肩甲骨—胸郭エクササイズ



＜エルボーアップex＞

片手を頭におき、肩甲骨と胸の動きを意識して肘を上げ下げする。＊腰に痛みが出る場合は行わない。

10×1～2set



＜ステップエルボーアップex＞

片膝立ちで、踏み出した足と同側の手で膝を抑えて胸を開くように肘を上げる。

10×1～2set



胸郭の拡張と肩甲骨ex



<チェストアップex>

ストレッチポールやロール状にしたバスタオルを使用する。肩甲骨の下において胸を張り出す。

10×2～3set



<チェストアップex>

ストレッチポールを敷いた状態で胸を上突き出しながら肩甲骨を内側によせる。

10×1～2set



<肩甲骨アップダウンex>

ストレッチポールを敷いた状態で、図のように肩甲骨を内側に寄せた状態で腕を上下運動する。

10×1～2set



体幹・肩甲骨エクササイズ



<体幹伸展ex>

①うつ伏せから肘を伸ばしながら体全体をそらす。そらしきったところで息を吐いてもとの位置にもどる。特に胸の張りが出ること意識する。

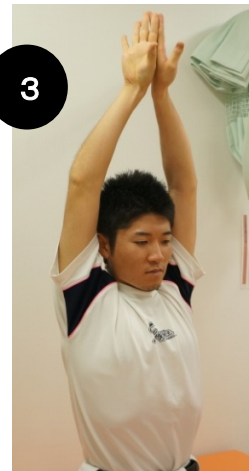
10×3set



<テイクバックex>

テーブルなどに手をおいて、胸を張りながら上下運動を繰り返す。

10×1~2set



<肩甲骨ex>

①左右の肘を合わせる。②肩甲骨を内側によせる③肩甲骨を内側によせたまま手を内側にしぼりながら上にあげる。

①→②→③→②→①の順に進める。

5×2set



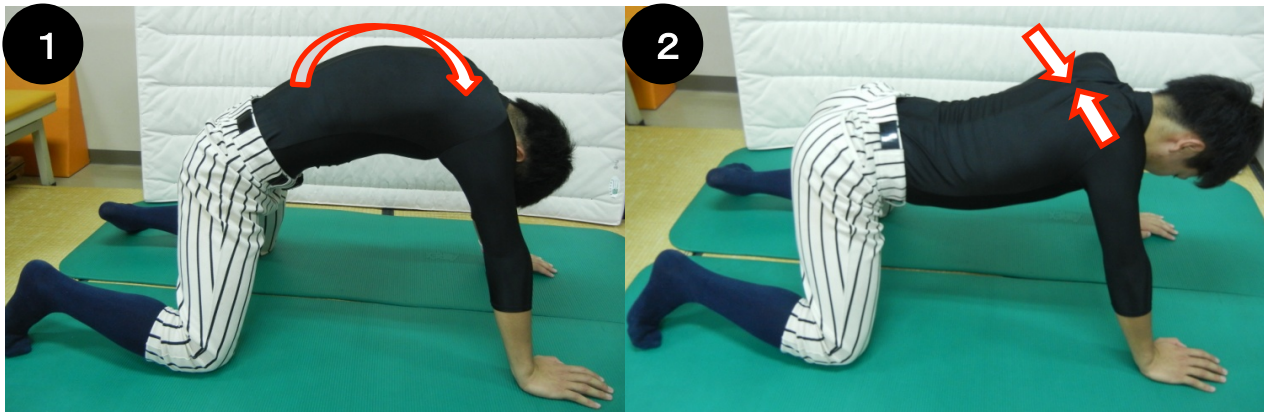
肩前面と頸部のストレッチング



<チェストストレッチ>
壁に手肘をおいて固定し、反対
の手で胸を張るように引き出す。
7秒or15秒1~2set



<ネックストレッチ>
伸ばす側の手は椅子に手をかけておく。
一方の手でゆっくり頭を横に倒す。
*無理に伸ばさない
7秒or15秒1~2set



<キャット&ロールex>
よつばい姿勢で、①背中を丸める
②胸を張りながら肩甲骨をよせる。
①と②を繰り返す。
10×1~2set



肩後面ストレッチ



<バックショルダーストレッチ>

- ①壁に肘をあてて胸を張る。
わきの下が伸びる。
- ②肘を曲げながら①と同じ方法で行う。
肘の裏が伸びる。

7秒or15秒2set



<バックエルボーショルダーストレッチ>

床に肘をおいて、肘を曲げる。
肘の裏～肩の後ろ全体が伸びる。

7秒or15秒2set

<バックショルダーストレッチ>

腕と胸をつけるように
肩の後ろを伸ばす。

7秒or15秒2set



<内旋ストレッチ>

壁や床に肩から肘をしっかりあてる。
手首を壁・床方向に押す。肩の後ろが伸びる。
* 肩に痛みが出ない範囲で弱めに行う。

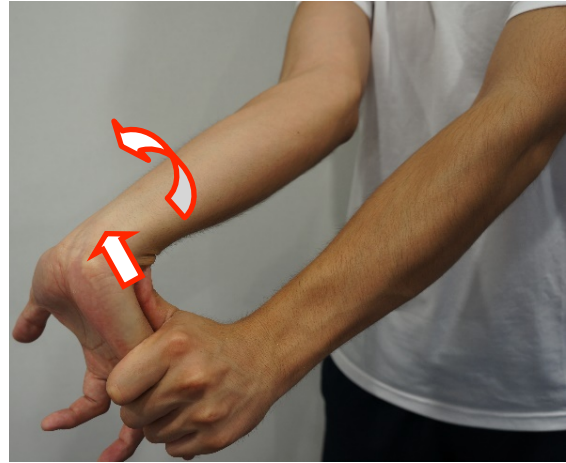
7秒or15秒2set



指、肘周囲のストレッチング



<フィンガーストレッチ>
手のひらを上に向けて人差し指と
中指をストレッチ
7秒or15秒2set



<回外ストレッチ>
腕を外側に向けて親指側へひねる
ストレッチ
7秒or15秒2set



<リスト屈筋ストレッチ>
手首をやや外側に向けて手から肘の
内側の筋肉を伸ばす。
7秒or15秒2set



<リスト伸筋ストレッチ>
手首を内側にひねりながら下に向け
肘の外側の筋肉を伸ばす。
7秒or15秒2set



体幹～股関節のストレッチ①



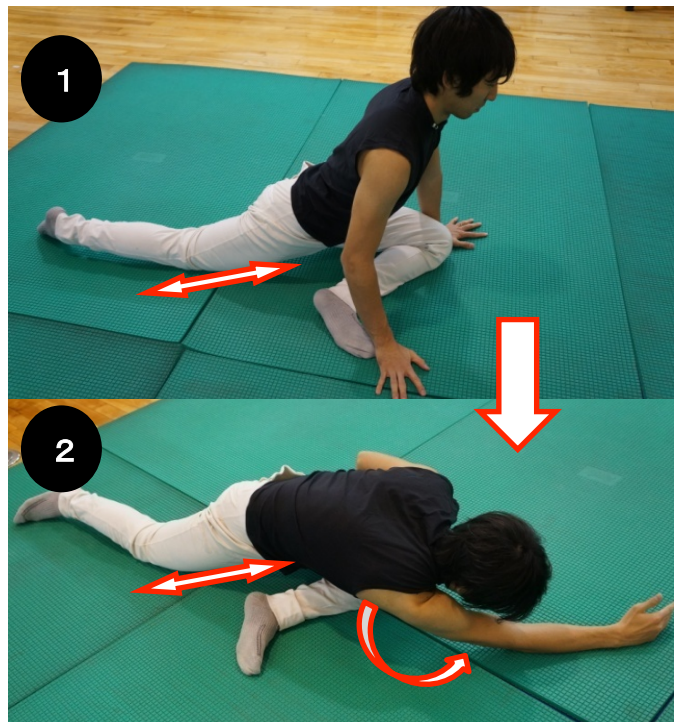
＜広背筋ストレッチ＞
腰から肩の後ろを伸ばす。
7秒or15秒2set



＜サイドチェストストレッチ＞
真横に曲げる。軽く反動をつけて良い
7秒or15秒2set



＜体幹・股関節複合ストレッチ＞
前後に下肢を開いて、体幹を横に
傾ける。軽く反動をつけて良い。
7秒or15秒2set



＜体幹・股関節複合ストレッチ＞
①お尻と股関節前方のストレッチを行う。
②そのまま前に倒れて右側の後側部を伸ばす。
7秒or15秒2set



体幹～股関節のストレッチ②



＜大腿四頭筋ストレッチ＞

片側の足を曲げる。伸ばす方の股関節を前に突き出す。ももの前を伸ばす。

7秒or15秒2set



＜ヒップストレッチ＞

前後に足を開いて、股関節を前方に押し込む。股関節の前方が伸びる。

7秒or15秒2set



＜下部体幹・股関節複合ストレッチ＞

上体を固定し、骨盤を後方に回旋し
上側に来る足の膝を後方に引き伸ばす。

7秒or15秒2set



股関節のストレッチ①



<ハムストストレッチ>

- ①膝を軽く曲げた状態で骨盤を前に倒す。上半身は胸を張った状態で。
- ②上記と同じ姿勢から骨盤を回旋させる。

7秒or15秒2set



<ヒップストレッチ>

- ①外旋+屈曲
椅子にすわり足を組んだ状態で骨盤から前に倒す。
- ②内旋+外転
椅子などに股関節を内側にしぼった状態で膝を乗せ、関節を押し込む。

7秒or15秒2set



<ヒップ後面ストレッチ>

四つ這いで、左右の膝に体重をかけるように移動する。骨盤の回線が生じないように注意し、水平を保つ。

7秒or15秒2set



股関節のストレッチ②



＜スクワットストレッチex＞

足をできるだけ広げる。胸はしっかり張る。
軽く反動をつけてできるだけお尻を床に近づけ
股関節の可動域を広げる。反動をつける。

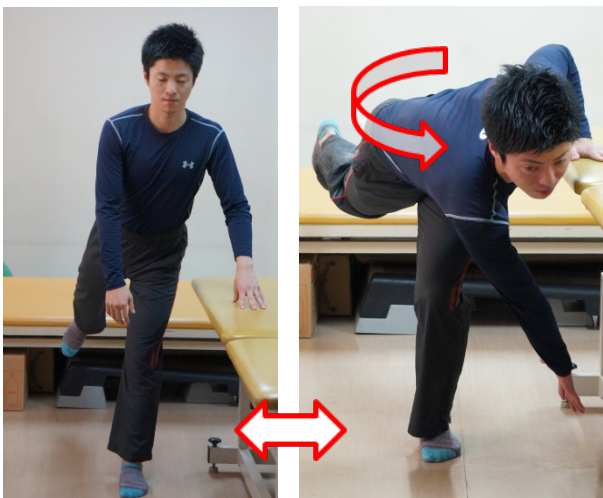
10×2set



＜股関節内転筋ストレッチex＞

股関節を広げた状態で四つん這い姿勢をとる。
骨盤を前後に動かす。反動をつける。

10×2set



＜片脚ローテーションストレッチ＞

椅子や台に手をおいて骨盤を回旋させながら
フォロースルーの位置にもっていく。
ステップ側の股関節にしっかりと重心をのせ、
ももの裏はしっかりと伸張する。

3秒保持10set

＜足首ストレッチ＞

台に足を乗せて、体重を前にかける。

7秒or15秒2set





発行・編集 : 東京明日佳病院
リハビリテーション科
スポーツ整形外科