

野球選手用コンディショニング（障害予防）

投球動作



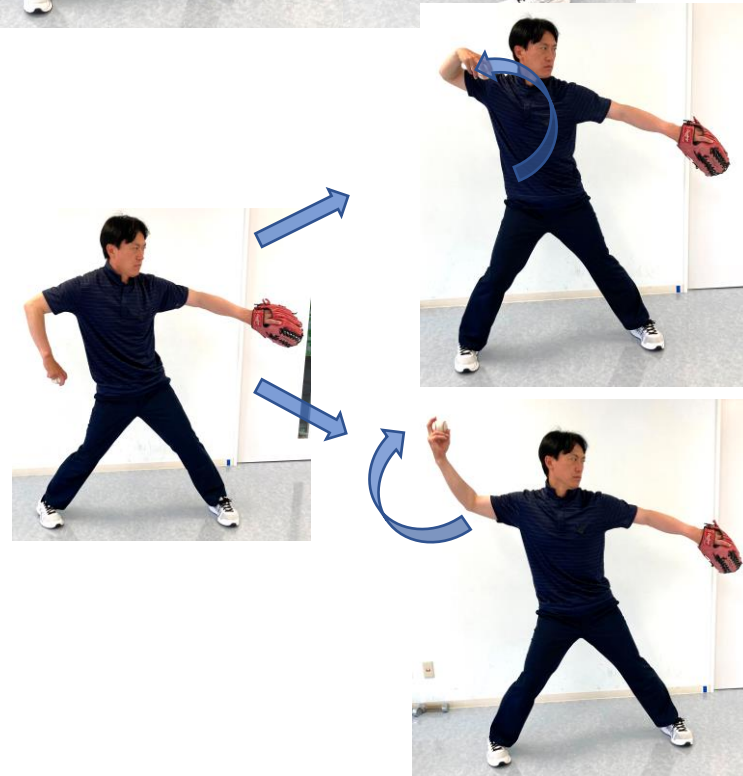
過剰な腕引き

写真のようにコッキング期において背中側に腕を引きすぎると肘下がりの要因になります。



肩甲骨引き寄せ練習

肘を肩の高さにセットして肩甲骨を引き寄せる(写真左)。肘下がりが生じないように(写真右)。



腕の挙げ方

腕の挙げ方には、写真上のような内側からあげるタイプと写真下のような外側からあげるタイプに大別されます。



体幹回旋可動域

体幹回旋の可動域(股関節、胸椎等)が不良だと上肢全体の外反トストレスが大きくなります。

股関節/体幹回旋可動域を適正に保つことも肩肘の負担軽減に役立ちます。

肩肘周辺の柔軟性/可動域拡大エクササイズ

肩内旋



立位：肘を前に引き出す 肩を前に出さないように
側臥位：あごで肩をおさえて行う

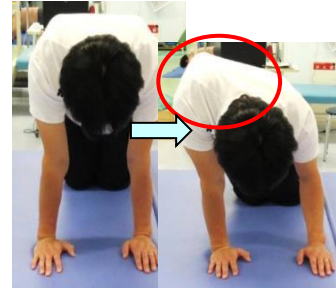
肩後方筋群



伸ばした腕を胸に引き寄せる
(写真左)

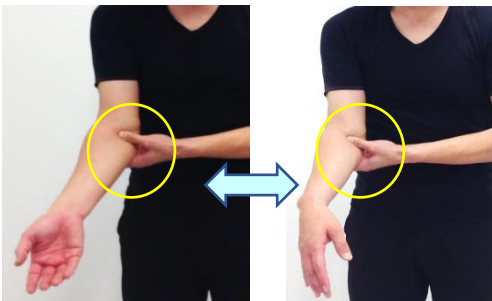
腕全体を内側にひねった状態で
引き寄せる (写真右)

四つばいで行うパターン



肩甲骨付近の力をぬいて上体を外側に移動させる
肩甲骨が浮き上がるように行う

肘内側筋群



ひじの内側の骨から指1~2本分離れた
部位を押しながら前腕を回内外する

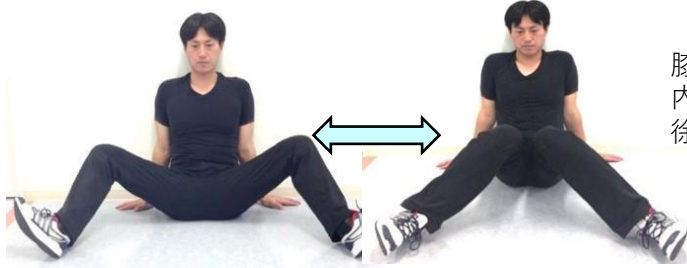
押す位置を少しかえて行う



手首を反らす
指をかえて行う

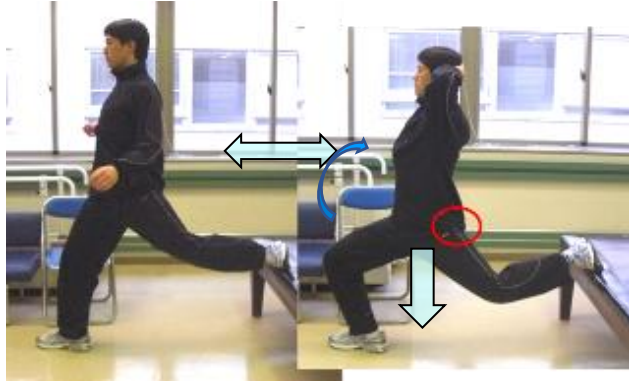
体幹/股関節可動域拡大エクササイズ

股関節内旋



膝を曲げ、かかとを支点にして脚を内側に閉める
徐々に足の幅を広くする

片脚ずつ行うパターン



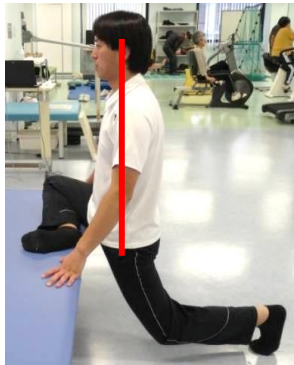
台に乗せた足の内側(親指側)をつけたまま股関節をひねって正面を向くようにする
ひねった状態で身体を真下に下げる→元に戻る を繰り返す

ペアで行うパターン



股関節外旋

前に出した側の膝は90度
すねの方向に状態を倒していく



台に乗せた足と膝は台上面につけた状態
脊柱を垂直に保つたまま臀部を下におろす

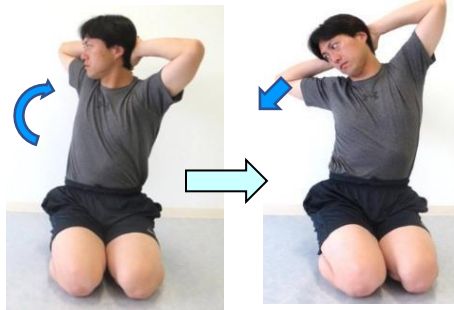


- ・足幅は身長の半分程度。
- ・背中をまっすぐにしたままお尻をさげ、小さく上下運動をする。

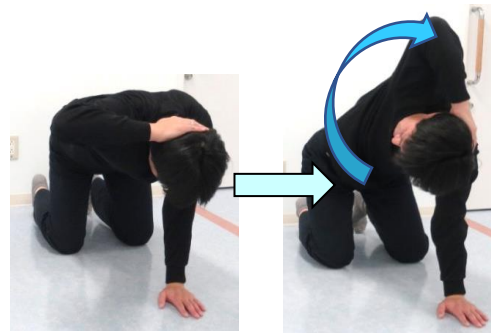


足を大きく開いてつま先を上もしくは外に向けたまま前屈する
ひじを床につけるように前屈

体幹回旋



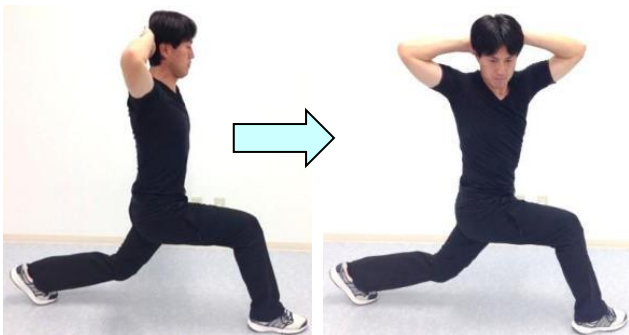
正座をする(腰から下を固定)
両手を頭の後ろで組み、肘を開く
限界までひねり側屈する→元に戻る
さらに大きくひねって行う



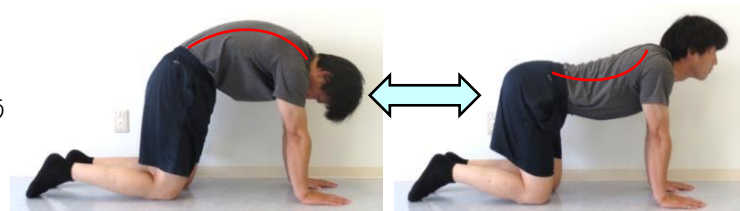
床につく手を顔の下に
肘を上に向けていく
腰がひねらないように



バンザイの姿勢でペアに上肢とわきの下を
おさえてもらう
その状態から体幹をひねる
※一人で行う場合は固定されたものにつか
まってしまう



踏み出した側に身体をひねる
※脊柱を垂直を保ったまま行う
上体が前方につっこまないよう



背骨を丸くしたり反らしたりを繰り返す
手と膝との距離を変えて行う

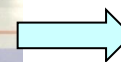
大腿前後面



ふとももに胸をつけるように前屈
膝を軽く曲げた姿勢から開始



※拳が床に手が届くように



後ろから足首をつかむ
ふとももと胸をつけたまま臀部をあげて5~10秒間保持
以上を繰り返す

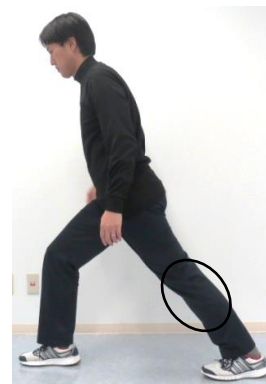


ひねって行う



下側の膝を曲げ、ももあげ姿勢になる
上側の足先を後方に引く

※膝痛がある場合は、膝を深く曲げずに、
脚全体を後方に引くようにして行う



後ろの膝をのばして行う(写真左)
後ろの膝を曲げて行う(写真右)

※つま先を正面に向けて行うように

肩内在筋エクササイズ

ゴム負荷 外転位での内在筋運動

後ろから前に引き寄せる
最終域でさらに内旋



ゴム負荷 外転位での内在筋運動

前から後ろに引く
最終域でさらに外旋

肩甲骨を引き寄せるように行う



腕を後方に引く際に肘が下がらないよう

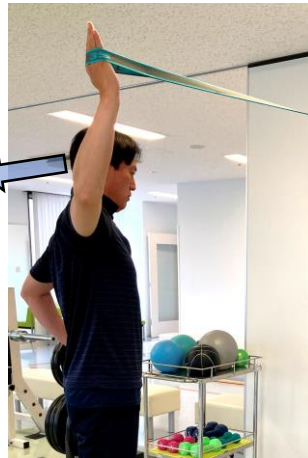
ゴム負荷 ゼロポジションでの内外旋運動

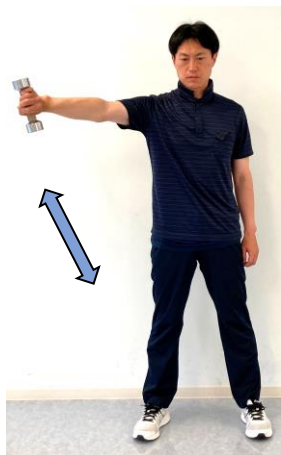
前に引き出す

最大外旋位で小さく前に腕を振る
肩を前に突き出すような動作にならないように
わきの下で引くイメージ

後ろに引く

後方に引く際に肘が下がらないように
肩甲骨で引くイメージ





内旋位挙上運動

小指を上にして(内旋位)挙上運動
降ろす際はゆっくりと行う
写真右のような代償動作が起きないように



側臥位外旋運動

肘をわきで固定して外旋運動
降ろす際はゆっくりと行う

常に肩甲骨を引き寄せたポジションで行う(写真右)



側臥位多方向動揺抵抗

上下、左右等、多方向の負荷に対する抵抗運動
正しい肩甲骨ポジションを保持



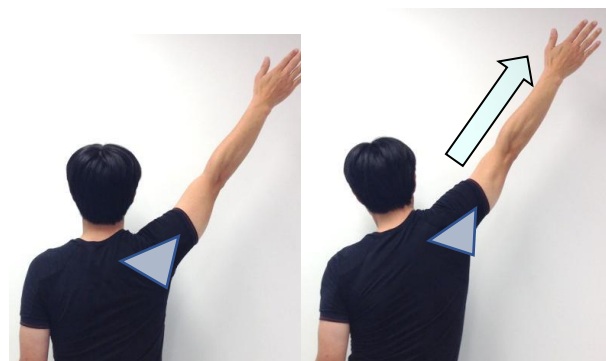
回旋複合運動

挙上位では肩外旋位、中間付近で内旋位に変換



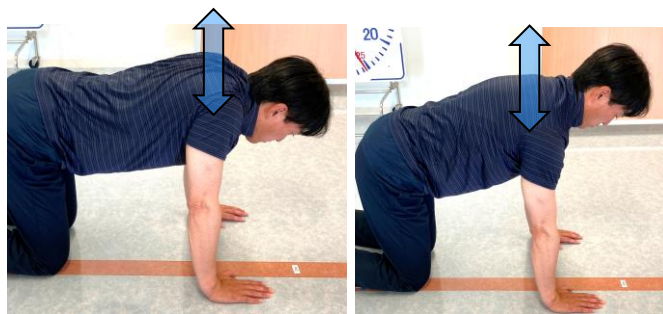
上肢挙上（ゼロポジション）

外旋位（親指上）、内旋位（小指上）で行う
肩甲骨を引き寄せるように行う



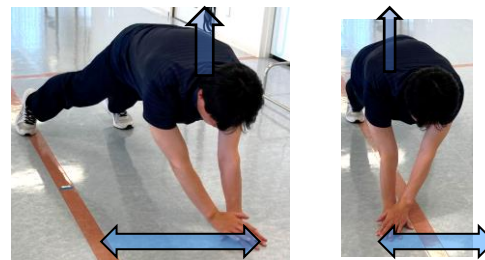
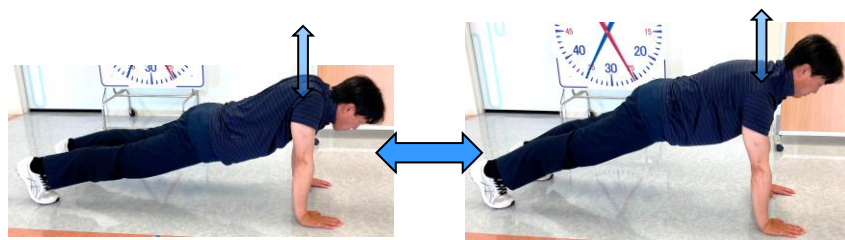
肩甲骨挙げ

肩甲骨をななめ上方にあげさげする



腕立て前鋸筋運動

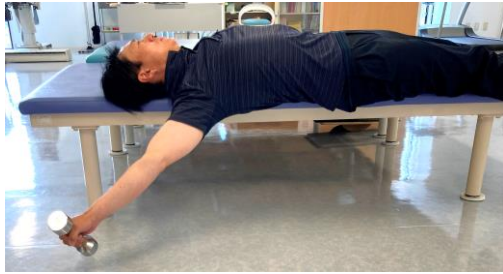
肘は伸ばしたままで肩甲骨で上下運動を行う
30回以上可能であれば片腕パターンに移行
バリエーション：肩甲骨を浮かせた状態(前鋸筋が効いた状態)で前後や交互体重移動を行う





最大外旋位抵抗

台から肩を出して、最大外旋位付近までおもりを下げる
肩をすぼめることなく小さく上下運動を行う
慣れてきたら肩外旋位、内旋位でも行う

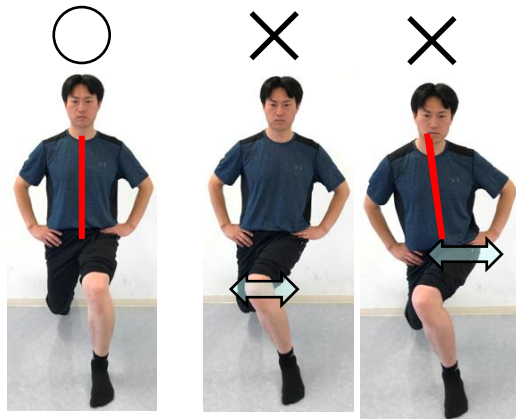


ダンベルフライ2方向

真横に広げるフライ、上方に広げるフライ運動
フォームローラ[^]等を用いて肩甲骨が引き寄せられる状態で行うこと
が望ましい
降ろした最終域では肘を少し曲げて肩周辺に負荷を集中させる



ランジ動作



つま先と膝の向きを正面にして踏み出す
臀部、膝が側方にぶれないように
上体が傾かないように

スプリットジャンプ

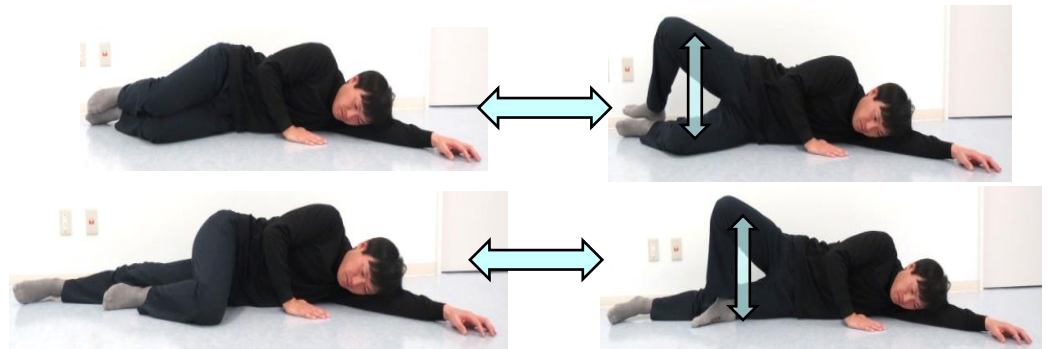


ジャンプして前後の脚を入れかえる
両あしで均等に体重を支えて着地
上体が床に対して垂直

中殿筋エクササイズ



片膝を腰の高さにして、あげさげする
おへそを床につけたまま行う



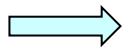
上の膝をあげさげする
体幹を固定して行う 腰が後方に倒れないように

プランク

- ・両脚から片脚、両手から片手へ
- ・静的から動的（動きながら）へ段階アップ
- ※深部腹筋を活用して体幹固定しながら行う



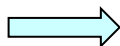
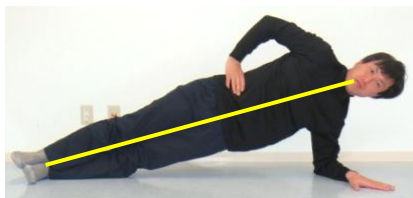
背中や腰をまっすぐに保つ



片あしをあげる



片うで片あしをあげる



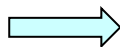
片あしをあげる



あげているあしを前後や上下に動かす
※体幹は固定して行う



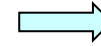
足の幅は 骨盤の幅



片あしをあげる

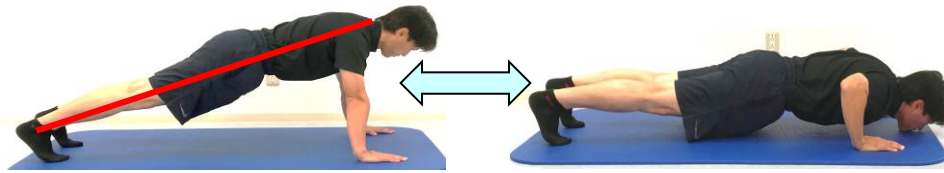


負荷増量



かかとの位置を遠くにして行う

腕立て屈伸



背中や腰をまっすぐに保つ

肩甲骨を引きよせるように



ジャンプして手を叩く
連続して行えるように

骨盤傾斜コントロール



骨盤前傾

後傾

深部腹筋の活用



腹部を引き込み横の腹筋に力を入れる
※その状態で呼吸や動作ができるように

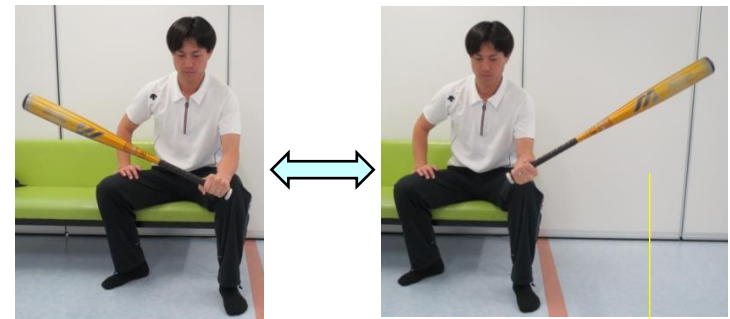
片脚ももあげジャンプ



片足立ちになり、立っている側のふとももを胸に引きよせるように連続ジャンプ

※とまらずに10回できるように

バットワイパー



ひじをふとももの上で固定しバットでワイパー運動を行う
※正確にすばやく行う