

傷害予防に必要なストレッチング

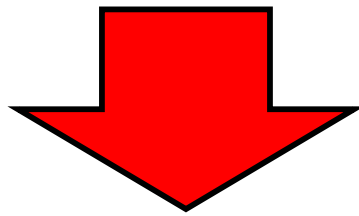
JCHO東京新宿メディカルセンター

石井 淳一郎

大濱 安輝

ストレッチの目的

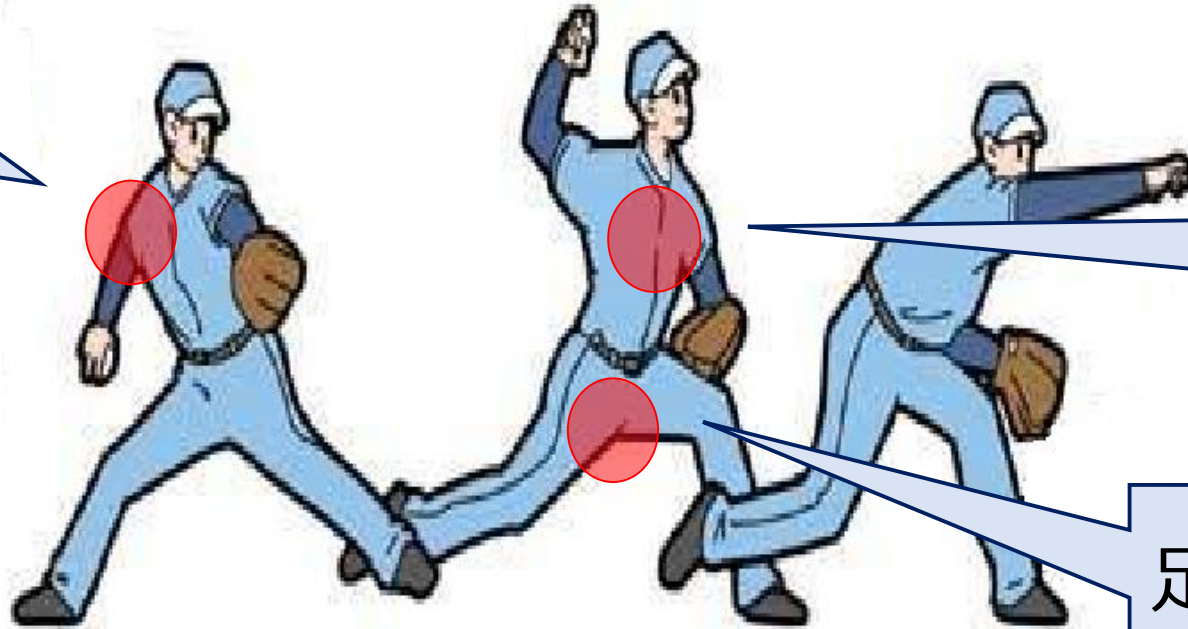
- 傷害の予防
- 関節と筋肉を柔らかくする
- スポーツパフォーマンスの向上



野球に必要な身体づくり

身体が硬くなると

肩が拳がらない



胸が広がらない

足が広がらない
重心移動が出来ない

全身を使って投げるのが難しくなり
『肘』や『肩』にかかるストレスが大きくなります

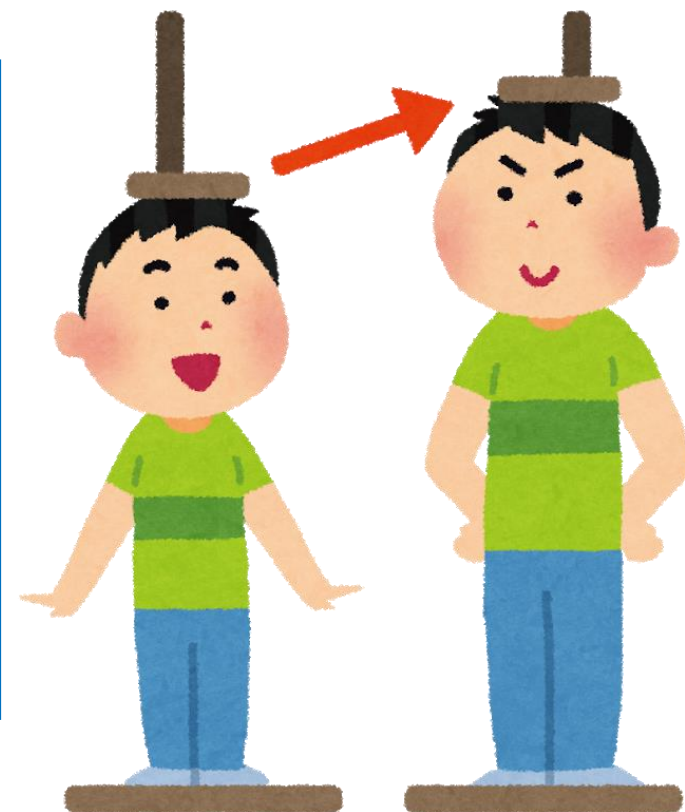
身体が硬くなる原因

成長期：身長が伸びる時期

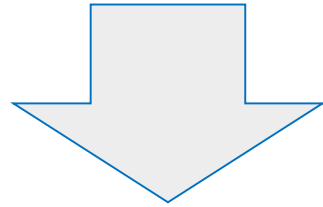
骨が先に成長した後筋肉が伸びてくる



筋肉は骨よりも
伸びるのが遅いため硬くなりやすい。



成長期は硬くなりやすい時期



だからこそ

柔軟性を出すことが大事！！

そのために…

- ✓ ストレッチの習慣を身につける
- ✓ 普段から姿勢に気を付ける



ストレッチの注意点

時間：最低でも1種目20～30秒

セット数：1日最低でも3セット

目的の筋肉が伸びているを感じる

伸ばす時は反動をつけないで
気持ちよく伸びるところで止める

セルフチェック項目



拳上位内旋

チェック方法

- ・腕を回した時に投げる方の方が上がらないかどうか

注意点

- ・上がらないように意識せず、自然に回した時の状態をみる

問題点(固くなっているところ)

- ・肩後方



セルフMER

チェック方法

- ・肘を倒した時に痛みがあるかどうか
- ・普段の角度との変化

注意点

- ・肘が曲がりすぎないようにする
- ・腰を反らしすぎない

問題点(固くなっているところ)

- ・肩後方
- ・胸椎伸展
- ・胸郭の拡大



上肢挙上

チェック方法

- ・バンザイした両手が床につくかどうか

注意点

- ・腕を耳につける
- ・腰が浮かないようにする

問題点(固くなっているところ)

- ・肩後方



体幹側屈

チェック方法

- ・体を倒した時に左右差がないか

注意点

- ・骨盤を倒さないようにする
- ・背中が丸まらないようにする

問題点(固くなっているところ)

- ・肋間



体幹回旋

チェック方法

- ・体を回した時に背中が丸まったり腕が倒れてしまわないかどうか

注意点

- ・バットは持たずに手首で固定する
- ・足が浮かないようにする

問題点(固くなっているところ)

- ・前胸部
- ・胸椎伸展

セルフストレッチ項目

殿部と背中

方法

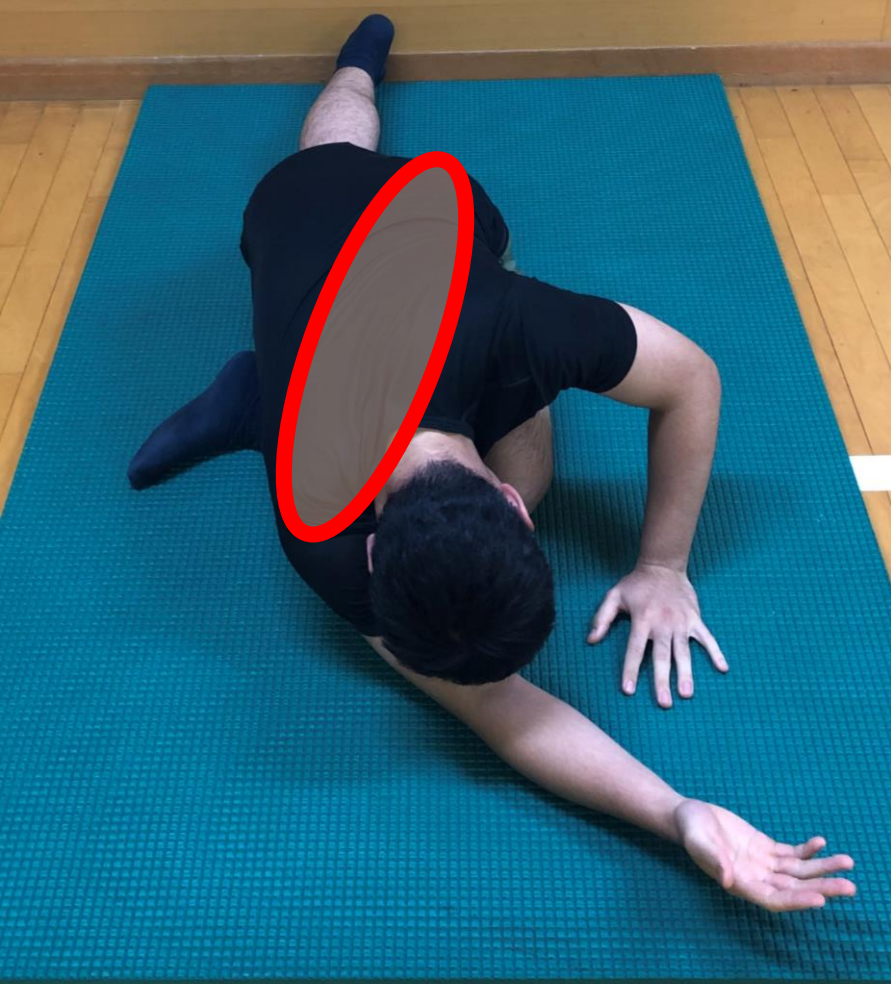
- ・片方の足を曲げ、反対側の足は伸ばす
- ・伸ばした足と同じ側の腕を斜め前に伸ばす
- ・手のひらは上に向ける

注意

- ・曲げた方の膝が体から外に出ない
- ・体をまっすぐにする

上手く伸ばせない場合

- ・殿部と背中を2つに分けて行う（次ページ）



殿部

方法

- ・片方の膝を曲げて上体を前に倒す

注意

- ・曲げた方の膝が体から外に出ない
- ・腰は反らない



背中

方法

- ・片方の腕を斜め前に伸ばす
- ・手のひらは上に向ける
- ・伸ばした腕が動かないように押さえる
- ・そのままお尻を斜め後ろに引いていく



開脚

方法

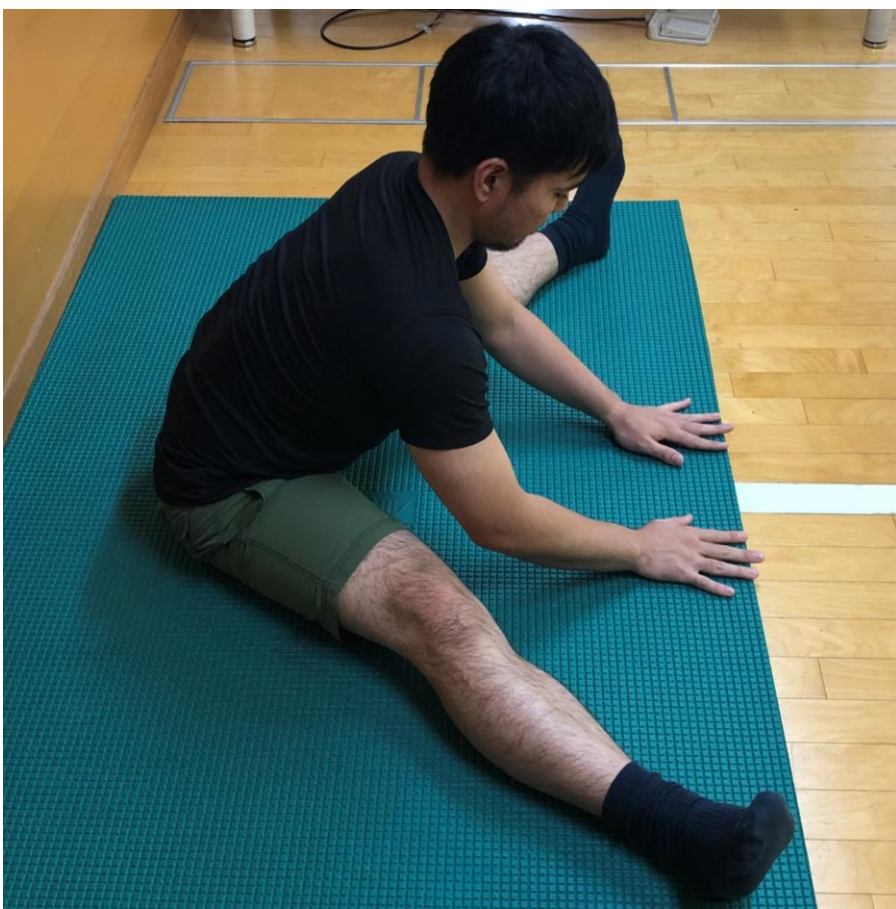
- ・足先と膝を上に向けて足を開いていく
- ・骨盤を起こしたまま上体を前に倒していく

注意

- ・膝は曲がらない、腰が丸まらない

骨盤をうまく起こせない場合

- ・足の開く角度を調整する



ハムストリングス

方法

- ・背中を伸ばして骨盤を起こす
- ・その状態のまま上体を前に倒していく

注意

- ・腰と膝は曲がらない
- ※無理に前に倒すと曲がってしまいます

上手く伸ばせない場合

- ・椅子に座って行う



側腹部

方法

- 背中が丸まらないように姿勢をつくる
- 足先と膝は上に向ける
- 体を回してから横に倒していく
- このとき肘と目線は上を向く

注意

- 腰を反らさず胸をはる

上手く伸ばせない場合

- 椅子に座って行う



前胸部

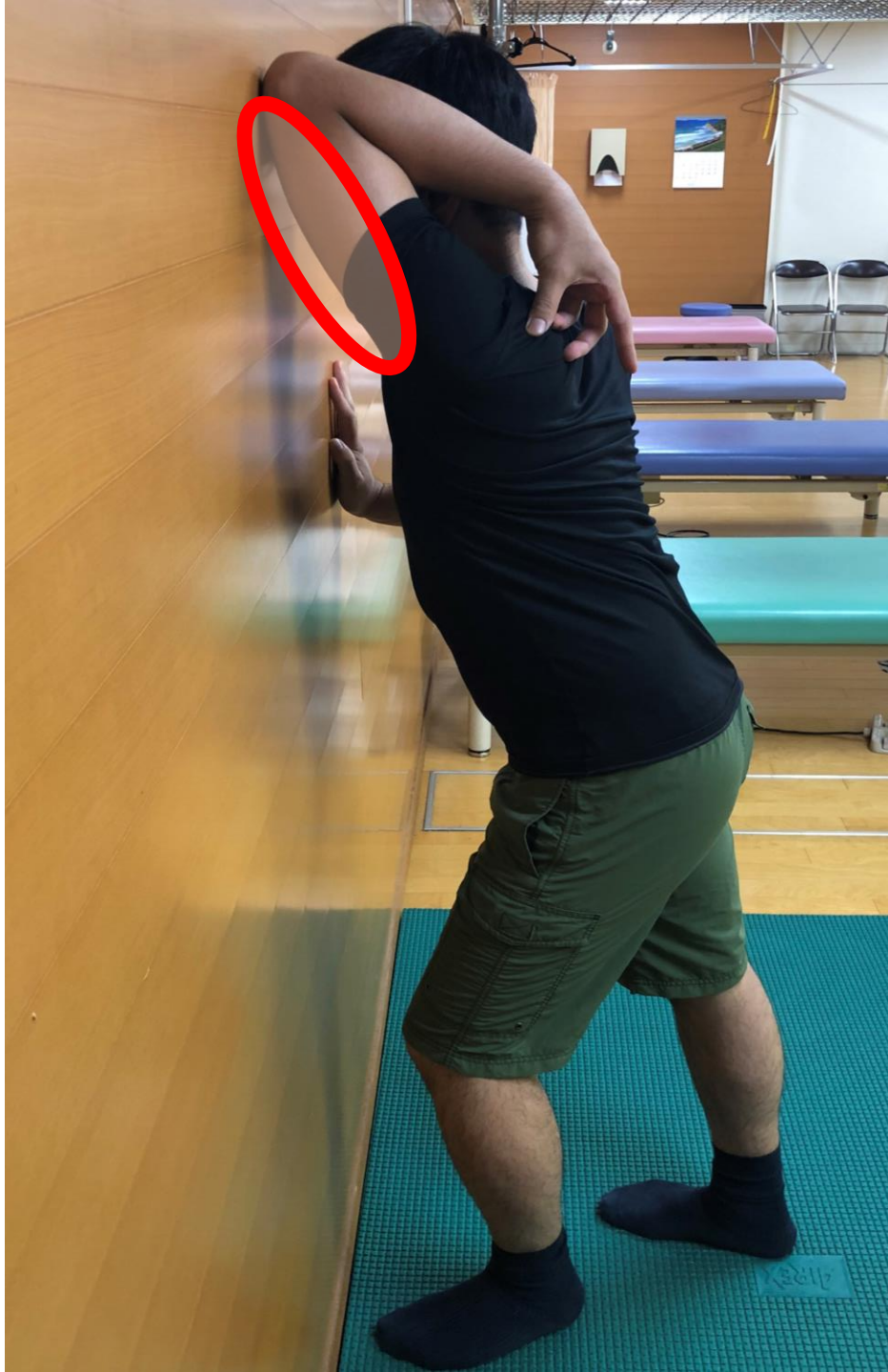


方法

- ・胸の下(乳首の位置)にポールを設置
- ・そのまま両腕を挙げて深呼吸していく

注意

- ・腰は反らず胸を開いていく
- ・腰が反る場合は両膝に枕を挟む
- ・ポールが無い場合は枕などで代用する



上腕三頭筋

方法

- ・壁を使って行う
- ・肘を曲げて手のひらを肩に向ける
- ・肘をつけたまま胸を壁に近付けていく

注意

- ・肘はしっかり曲げる
- ・体重は壁に向かってまっすぐかけていく