



長野県理学療法士協会  
スポーツサポート部 高校野球サポート



相澤病院 岩谷友倫  
赤津整形外科クリニック 両角淳平

## 大会に向けて身体のコンディションを整える方法

長野県高校野球サポートYouTubeチャンネル



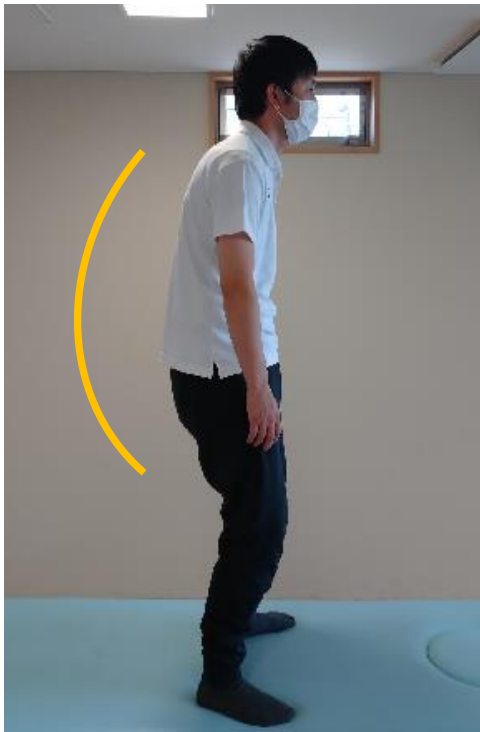
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBr00uSOW6j6R44wpBmmm5Sel7vFuqpdH>

上記のQRコードまたはURLからアクセスして頂くと、  
実技について動画で分かりやすく確認できます。

「体幹」とは、

胴体から骨盤、股関節で形成されています  
競技のパフォーマンスに重要な役割りを担います

「体幹」による身体の支えが弱った状態  
→ 不良な姿勢や体の軸の崩れとなり、  
身体のコンディションの低下に繋がります



このような状態は、

全ての選手に生じる可能性があります  
姿勢の悪さや練習の疲労蓄積で生じます

# 体幹を整えてコンディションを高めよう

## ①体幹の前面のストレッチ



左右とも20秒

うつ伏せから両肘が離れないよう、下半身をひねる



左右とも20秒

うつ伏せから両膝が離れないよう、上半身をひねる

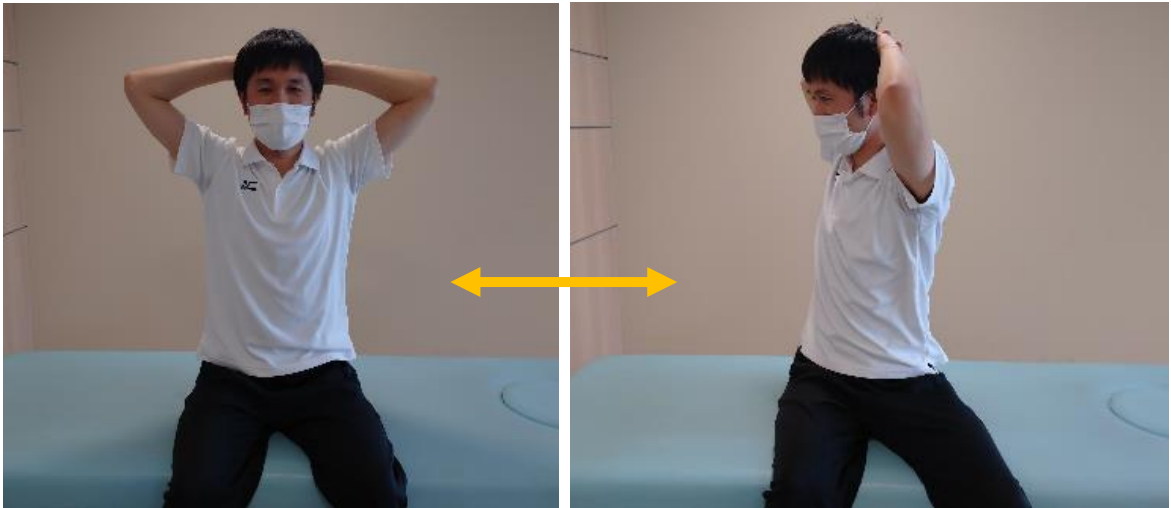
## ②腹筋を伸ばして支えるトレーニング



10～20回×2セット

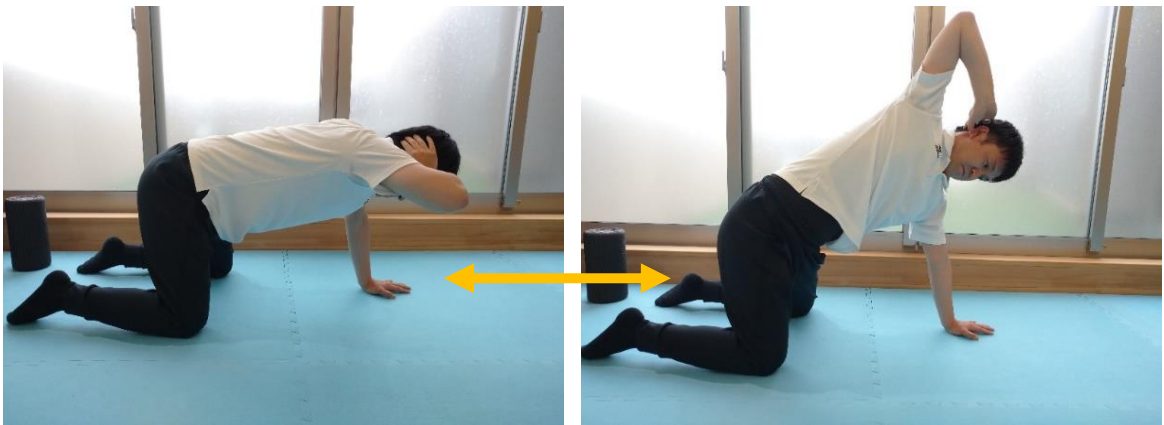
お腹に力を入れて、腰を反らないよう両脚を開き閉じする

### ③体幹後面のストレッチ



左右交互に20回  
両肘をしっかり開いて左右へ状態を回転させる

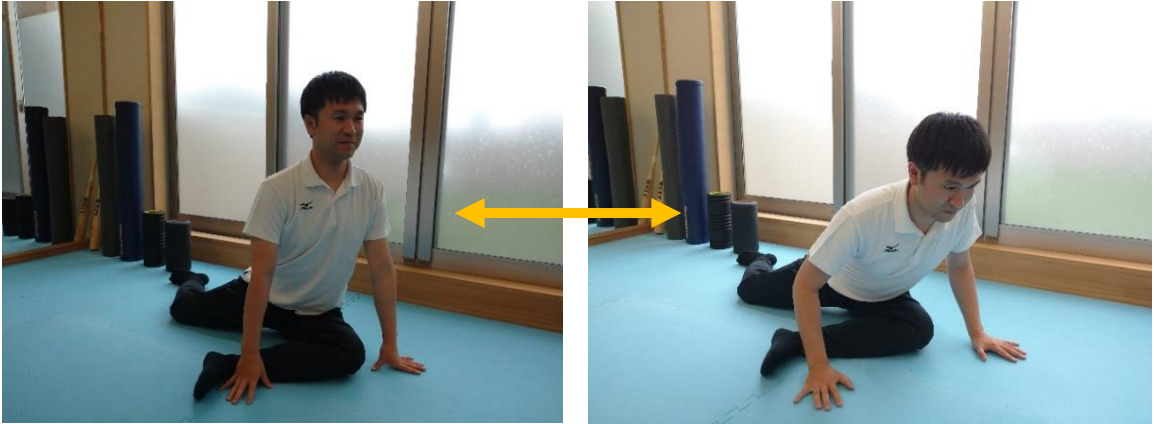
### ④肩甲骨から背筋の支えを高める



左右交互に15回  
肩甲骨の開き閉じを意識して、片側の肘～背中までを大きく  
上下へ開き閉じする

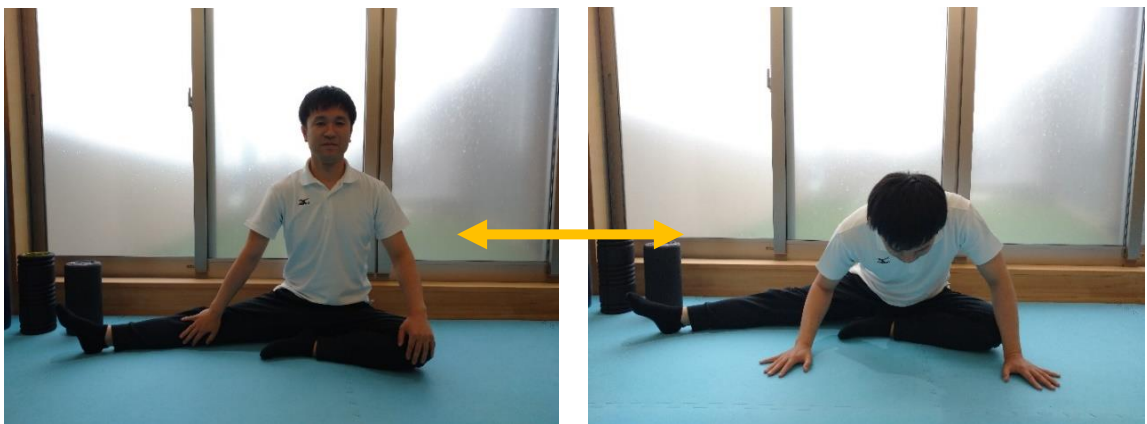
# 骨盤や股関節周りを柔らかくする

## ⑤お尻のストレッチ



左右とも20回程度  
骨盤をを起こした状態で、背筋を伸ばしておじぎをする

## ⑥もも裏のストレッチ



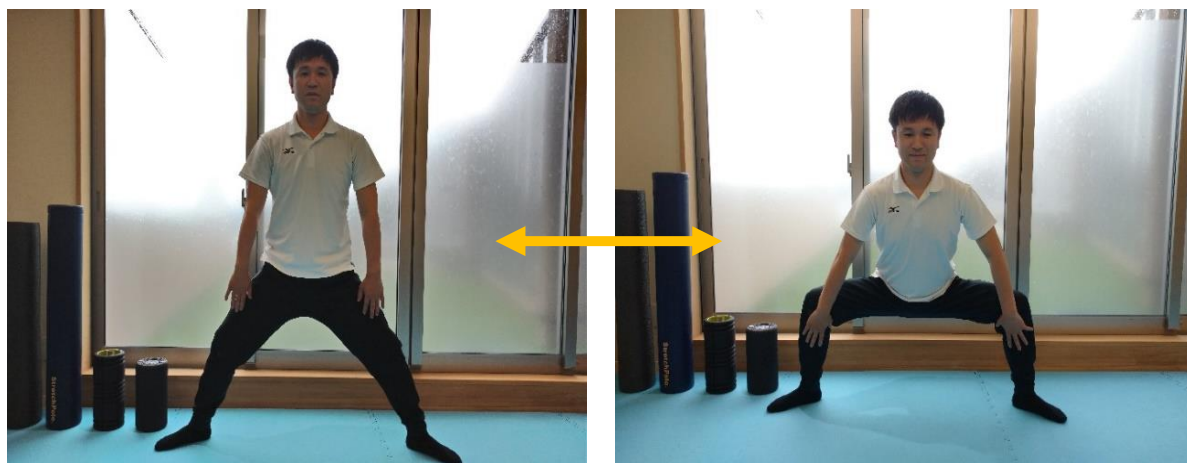
左右とも20回程度  
開いた足のつま先は上に向け、膝をしっかり伸ばす  
骨盤をを起こした状態で、背筋を伸ばしておじぎをする

## ⑦もも前のストレッチ



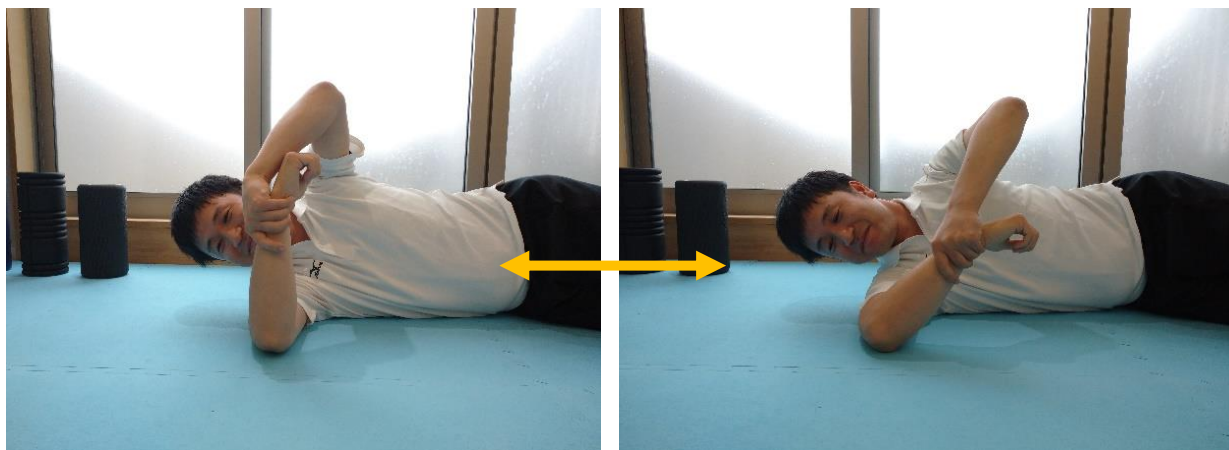
左右とも20秒  
胸を張って、後ろのかかとお尻へ引きつける

## ⑧股関節と内もものストレッチ



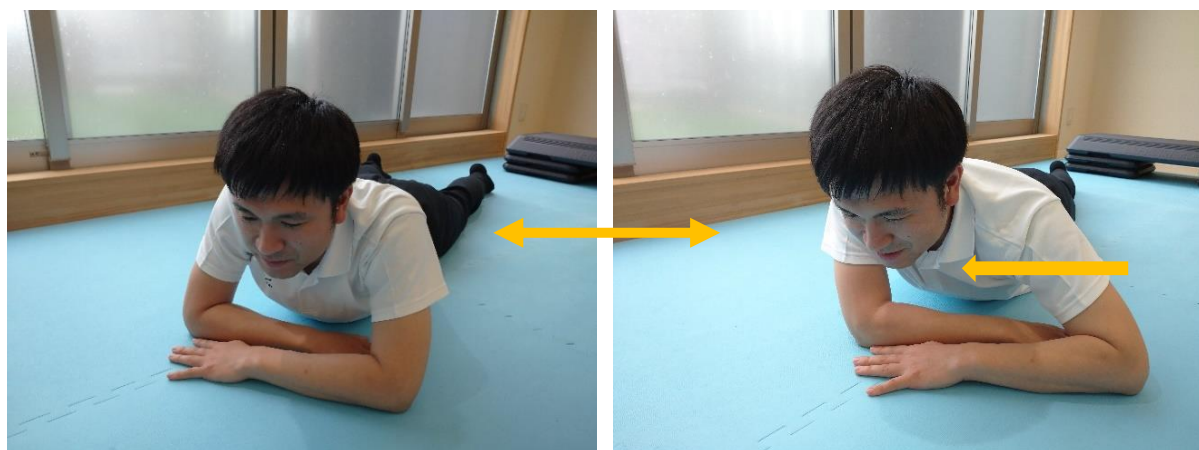
反復して20回  
上体は真っすぐなまま、両手で膝を広げながらまた割をする

## ⑨肩関節の可動域を広げる



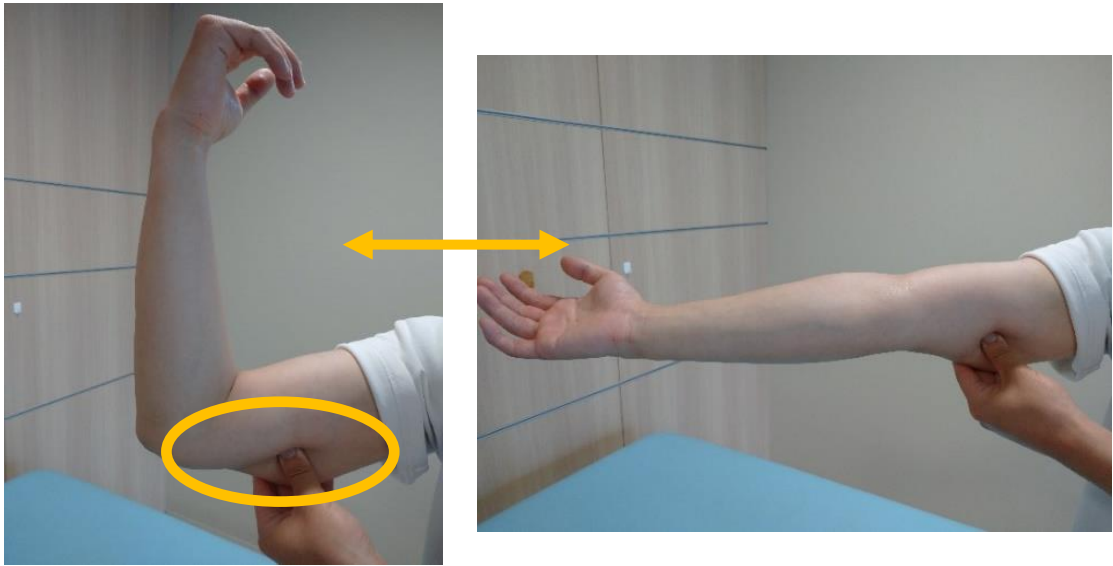
投球側で反復して20回  
投げる側の肘を顔の前まで上げて、限界まで肩をひねる

## ⑩肩甲骨を柔らかくする



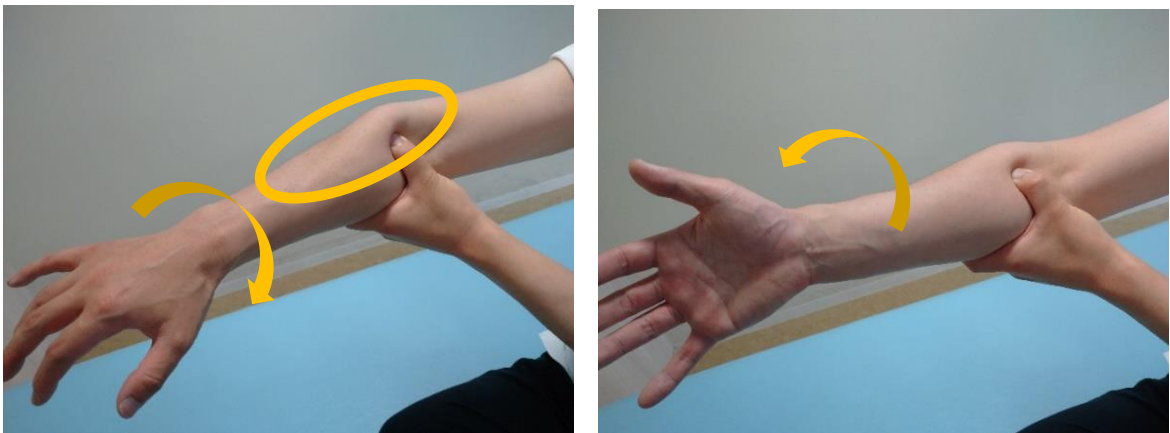
左右ともに20回  
両肘を肩の高さまで上げ、横へ移動する側の手を下側に置く  
限界まで上体を横へ移動させる  
特に投球側を入念に行う

## ⑪腕の裏側のセルフマッサージ



肘の曲げ伸ばしに合わせて、腕の裏を下から上まで全体的にマッサージする

## ⑫前腕の外側のセルフマッサージ



手の平を大きく回しながら、前腕の外側を中央から肘あたりまでマッサージする

※上記2カ所は肘の痛みの原因になりやすい部位です。  
数分かけてマッサージを行きましょう