



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



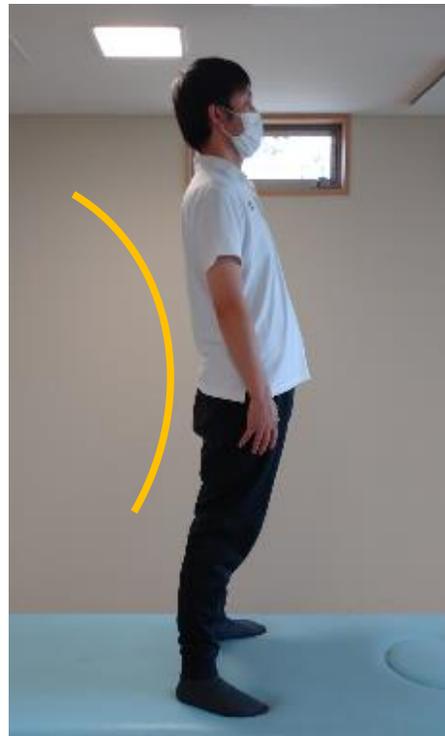
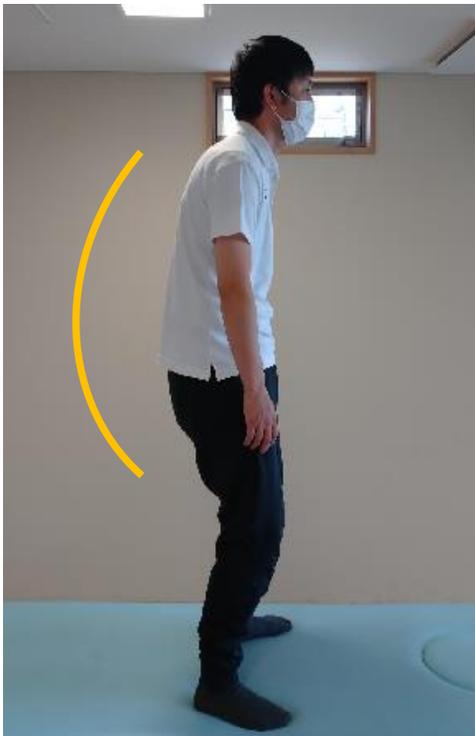
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBr00uSOW6j6R44wpBmmm5Sel7vFuqpdH>

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

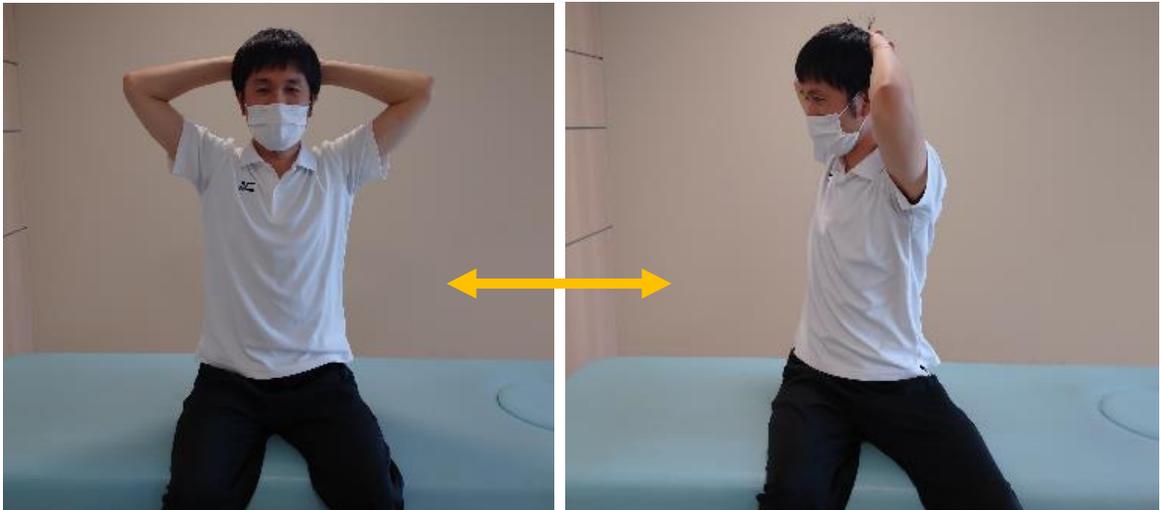
②腹筋を伸ばして支えるトレーニング



10～20回×2セット

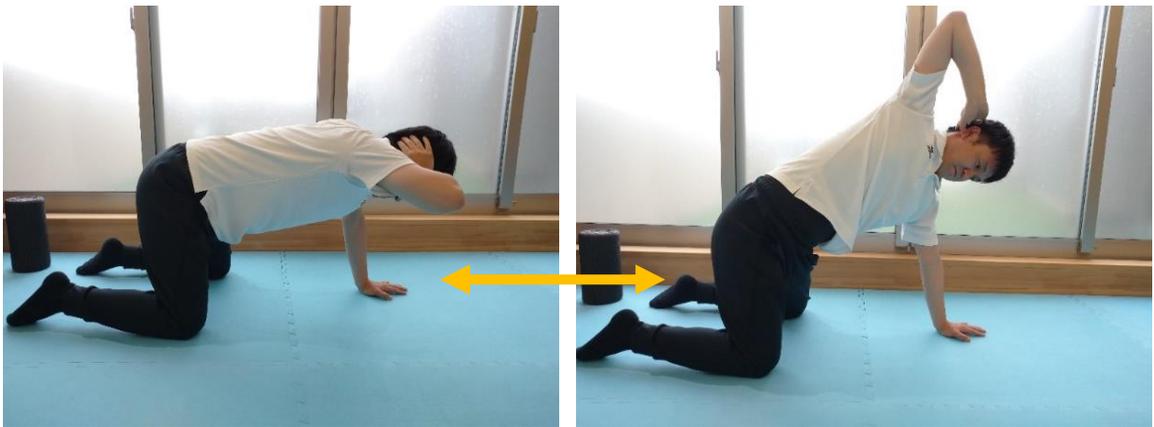
お腹に力を入れて、腰を反らないよう両脚を開き閉じする

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

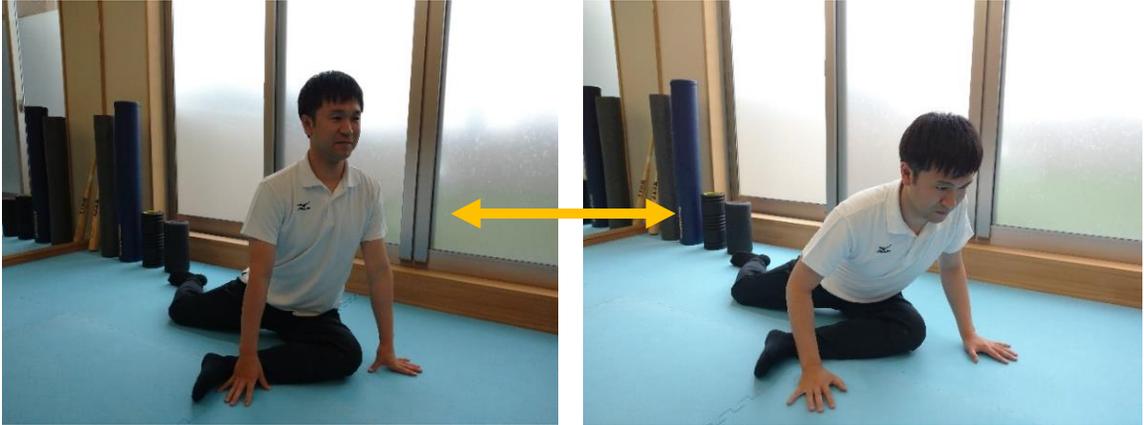
④肩甲骨から背筋の支えを高める



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

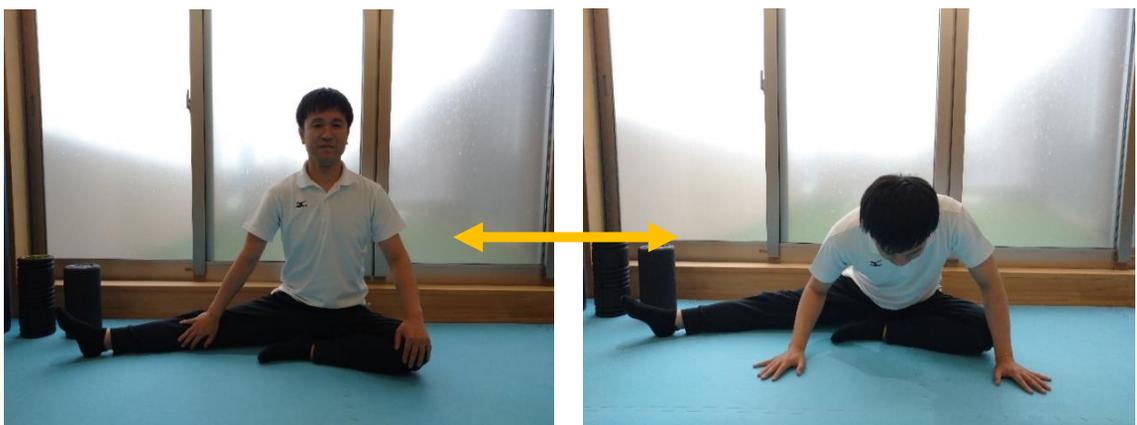
骨盤や股関節周りを柔らかくする

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



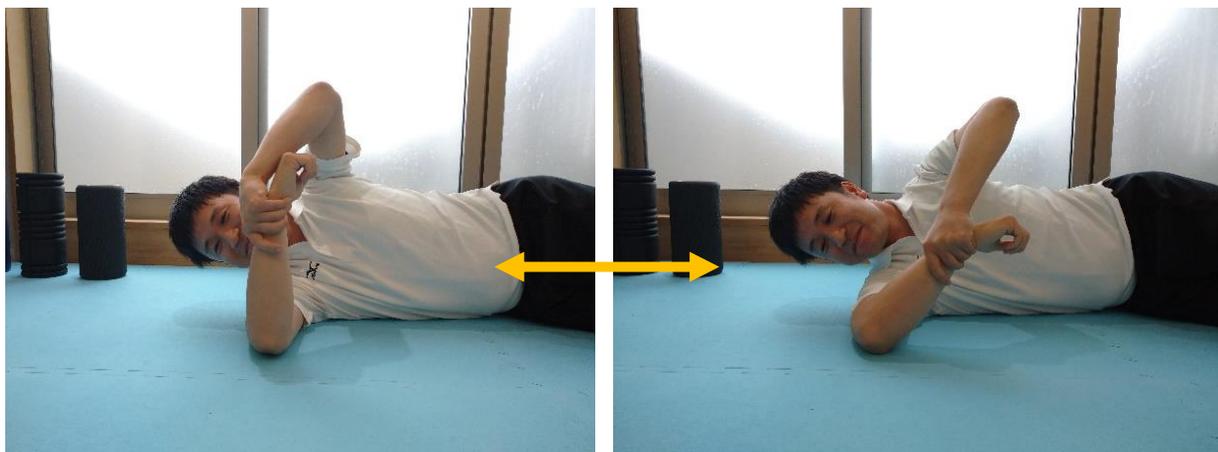
左右とも20秒
胸を張って、後ろのかかとお尻へ引きつける

⑧股関節と内もものストレッチ



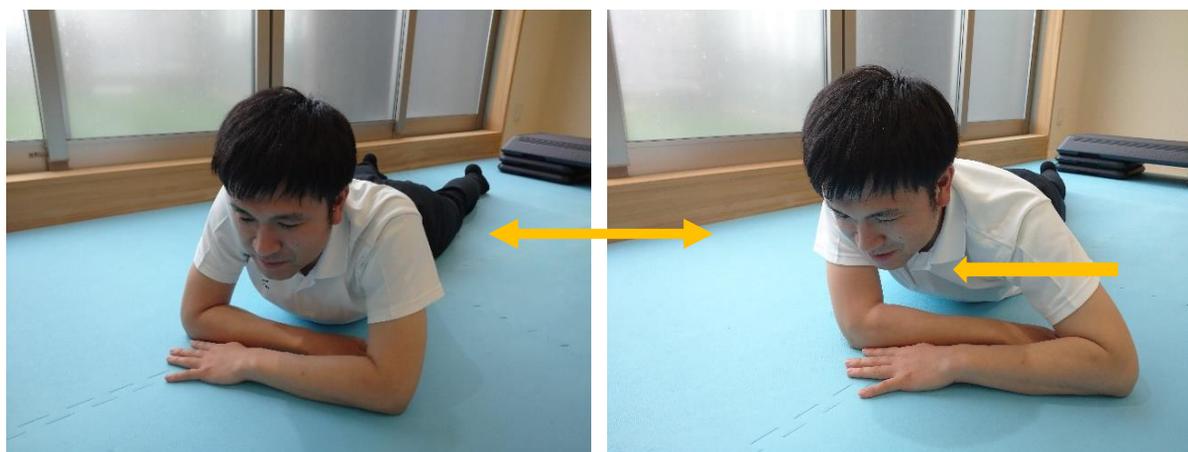
反復して20回
上体は真っすぐなまま、両手で膝を広げながらまた割をする

⑨肩関節の可動域を広げる



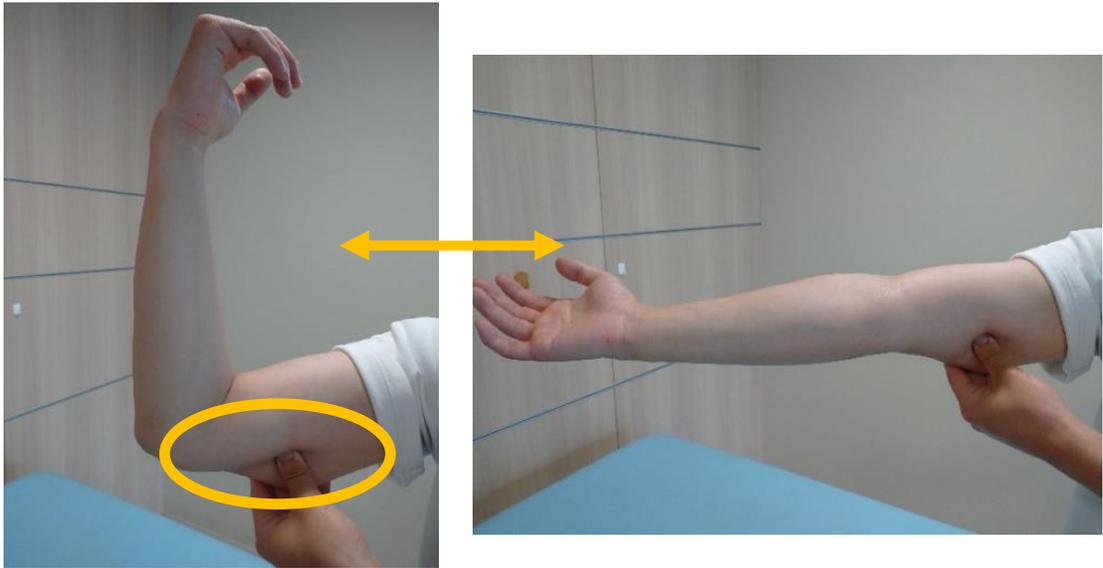
投球側で反復して20回
投げる側の肘を顔の前まで上げて、限界まで肩をひねる

⑩肩甲骨を柔らかくする



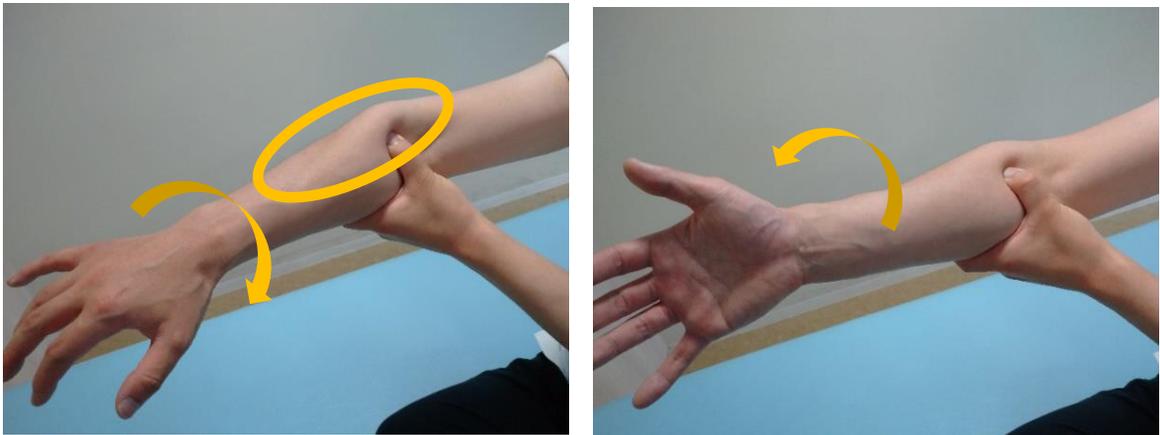
左右ともに20回
両肘を肩の高さまで上げ、横へ移動する側の手を下側に置く
限界まで上体を横へ移動させる
特に投球側を入念に行う

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