

肩のコンディショニング

柔軟性チェック

ストレッチング

筋力チェック&トレーニング

肩甲骨セッティングエクササイズ

柔軟性チェック



親指と地面の距離の左右差をチェックする。
投げる側の方が地面につきにくい(写真は右投げ)



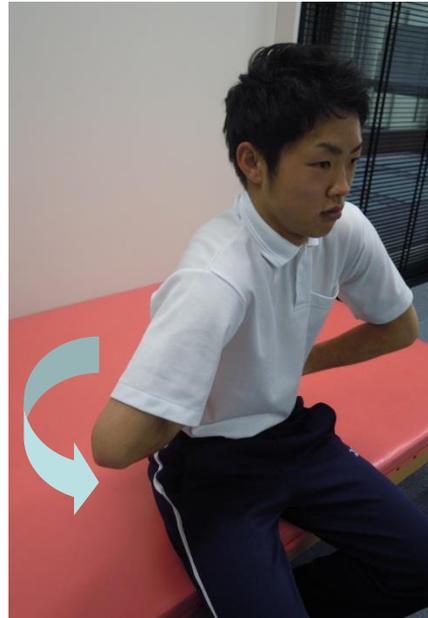
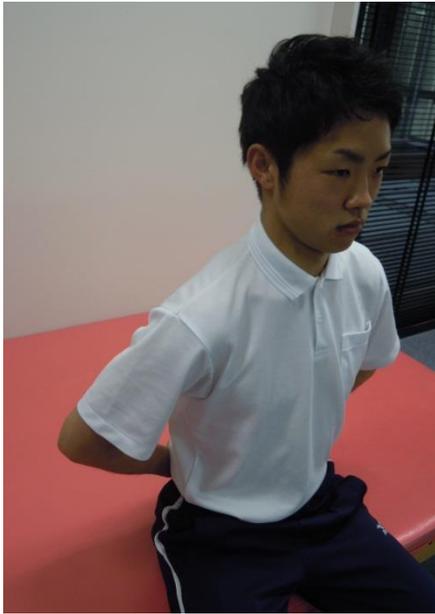
うつぶせになり床に手の甲をつけたまま脇を開いてくる。(肘関節は直角に曲げ、肩関節も90度くらい開く。痛みがあれば痛みのない範囲をチェックする。)



肘と地面の距離や肩甲骨の浮き上がり方の左右差をチェックする。
(写真は右投げ)

**左右の差が大きい選手ほど肩関節後面の
軟部組織が硬い可能性がある。**

ストレッチング



両手の甲を腰にあてる。
肘を前に突き出すようにして肩後面を伸張する。
(5秒間×5回×3セット)

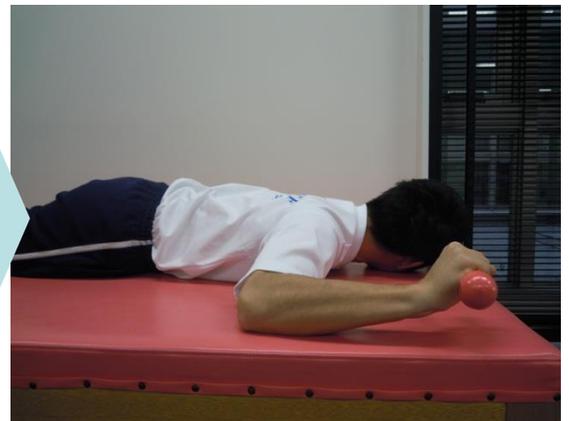


横向きになり、肘をアゴの前に出す。
肘を90度曲げ、下側の手首を持って、両手で軽く押し合う。(5秒間×5回)
その後、肘が動かないようにして腕を内側に捻り、肩後面を伸張する。(30秒)
(交互に3セット)

筋力チェック&トレーニング



軽めのダンベルか500mlのペットボトルに水を入れたものを用意する。
左手(非投球側)で右肩(投球側)が動かないように固定する。
右肘を体につけ、わきを開かないようにする。
右手でダンベル(ペットボトル)を持ち、おなかの前から肩より高く持ち上げる。
肘を体より後ろに引かないようにする。
(20回×3セット)



軽めのダンベルか500mlのペットボトルに水を入れたものを用意する。
右肘(投球側)は耳の高さまで上げ、直角に曲げる。
右肩は地面から浮かないようにする。
右手でダンベル(ペットボトル)を持ち、地面から頭より高く持ち上げる。
(20回×3セット)

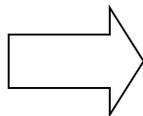
肩甲骨セッティングエクササイズ

- * ①～③: 肩甲骨の動きを意識しながら腕を上げて5秒間止める運動を5回繰り返す。
- * ④: 背中を反る運動と丸める運動を交互に5回行う。

①



親指を上にしてバンザイの姿勢をとる

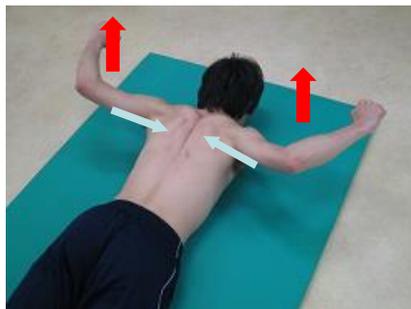
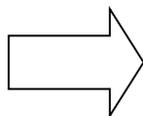


アゴを床につけたまま、腕全体を持ち上げ肩甲骨を引き寄せる。

②



肘を直角に曲げた姿勢をとる。

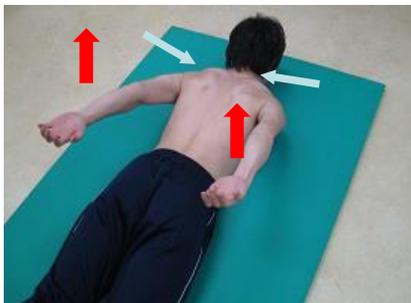
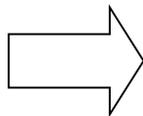


腕を持ち上げ肩甲骨を内側へ引き寄せる。

③

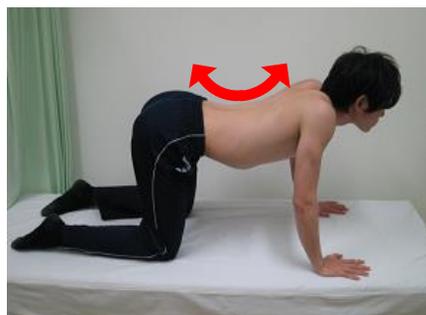


腕を下げた姿勢をとる。

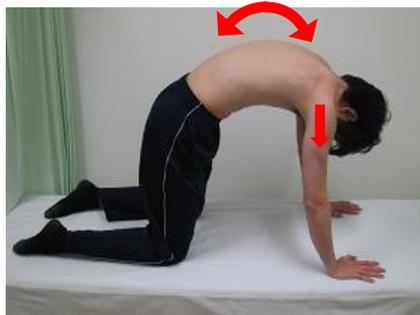
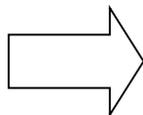


手の平を上にして腕を持ち上げ肩甲骨を内側へ引き寄せる。

④



四つばいで頭をあげながら背中を反る。



頭を下げながら背中を丸め肩甲骨の外側への動きを意識する。