

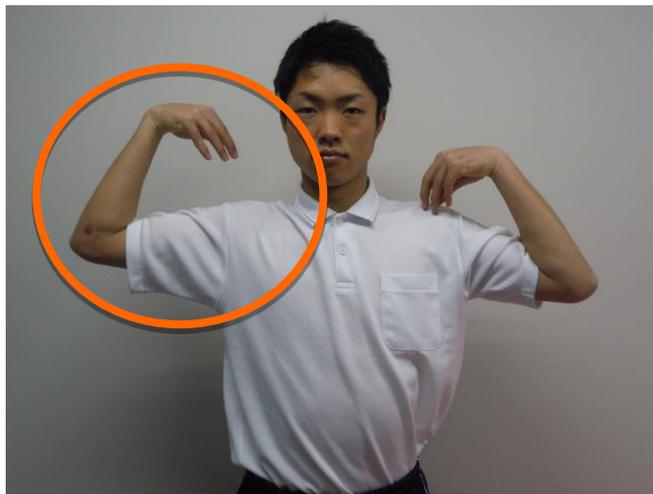
肘のコンディショニング

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

柔軟性チェック



肩と指先の距離・左右差をチェックする



肘の伸び具合・左右差をチェックする



指先で肩を触ったまま反対の手で肘を引き、
耳より後ろまで上がるかチェックする



手首のそり具合や左右の肘のツッパリ感の左右差をチェックする

ストレッチング(上腕)

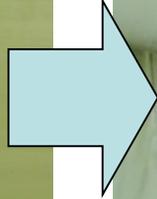


肘を曲げて指先で肩を触り、反対の手で肘を持つ。
前を見て、しっかり胸を張る。
右肘を耳の後ろまで上げる。
30秒×3回



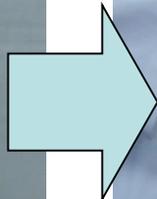
手のひらを上に向けて肘を伸ばし、身体を捻って上腕前部を伸ばす。
伸張感が少なければ腕を頭の方へ移動させる。
30秒×3回

ストレッチング(前腕)



肘を曲げた状態で手のひらを上に向け、示指・中指を下に引っ張り手首を反らします。

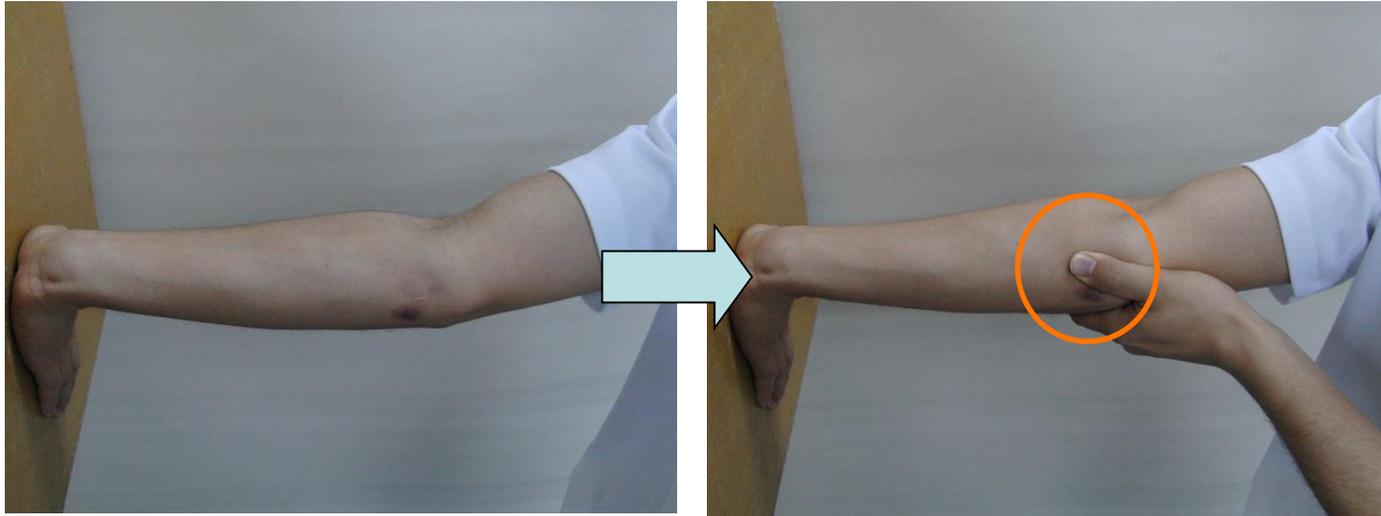
そのままの状態、肘だけを伸ばしていく。
30秒×3回



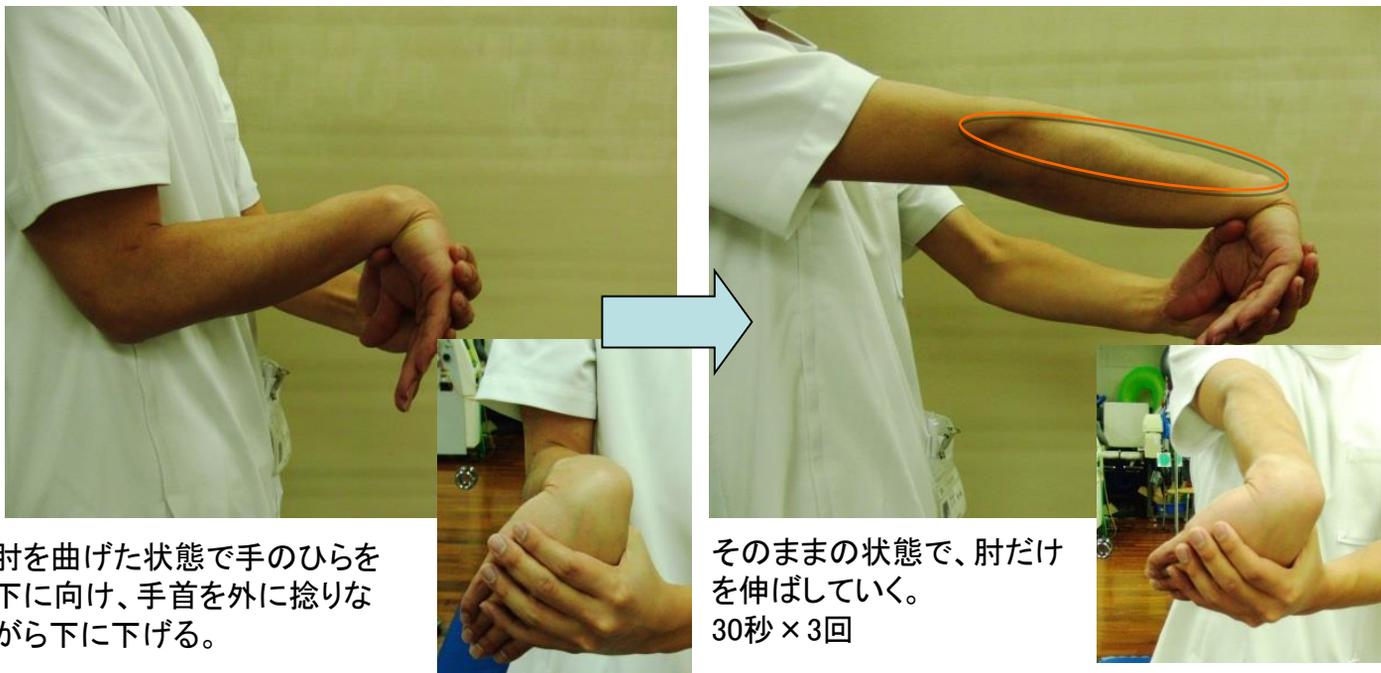
肘を曲げた状態で手のひらを下に向け、小指・環指を上引っ張り手首を反らします。

そのままの状態、肘だけを伸ばしていく。
30秒×3回

肘のコンディショニング



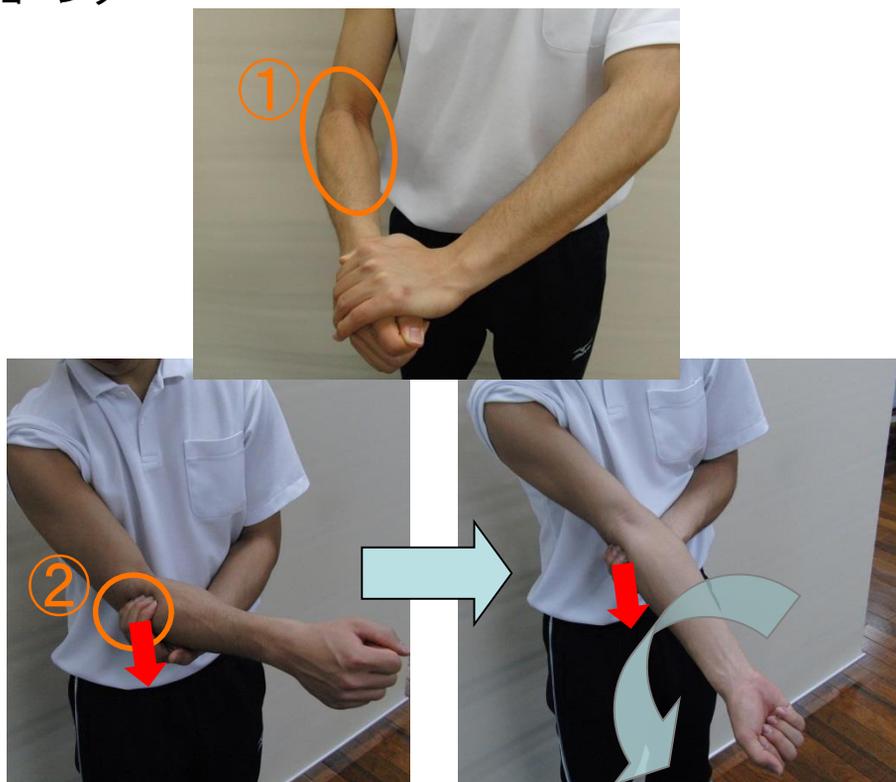
手のひらを壁について手首を反らし、肘を伸ばした状態(完全には伸びないようにすること)で、肘内側の膨隆した筋を圧迫する。



肘を曲げた状態で手のひらを下に向け、手首を外に捻りながら下に下げる。

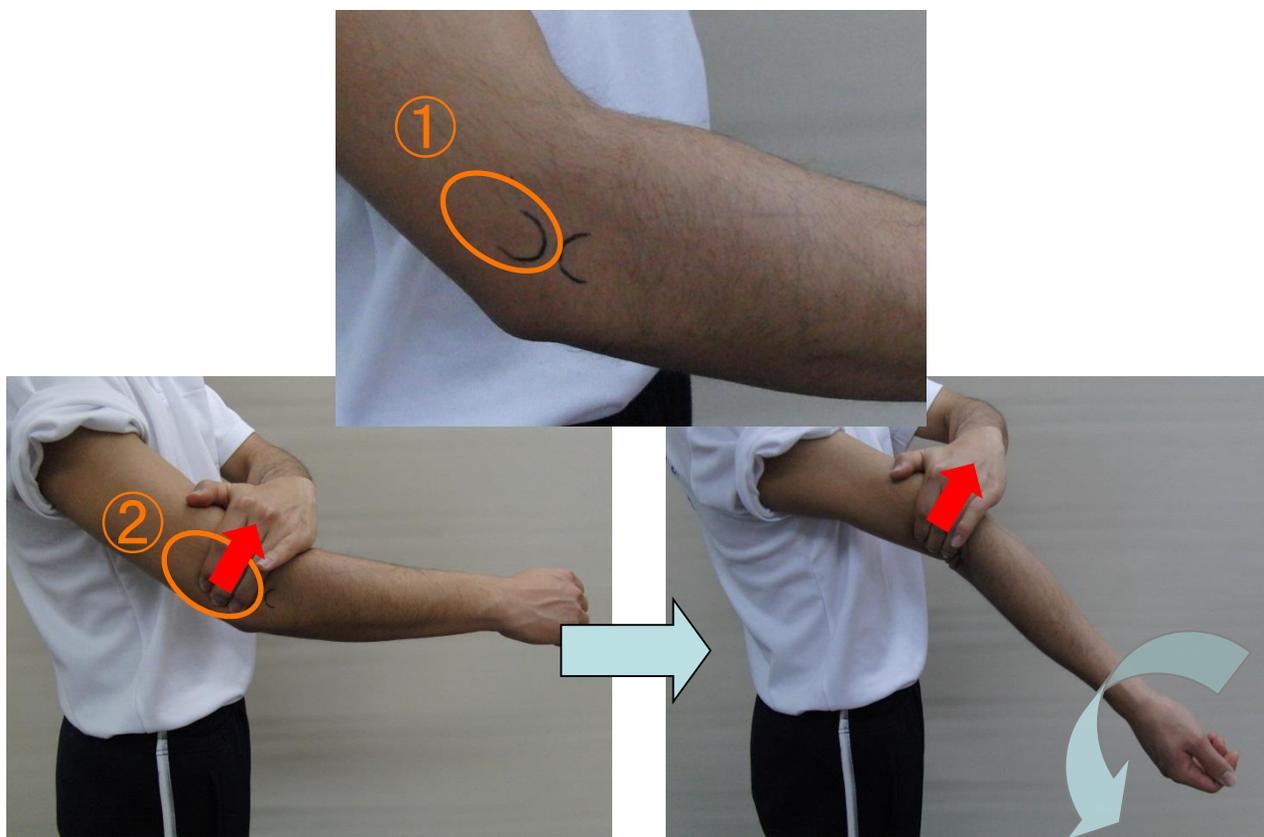
そのままの状態、肘だけを伸ばしていく。
30秒×3回

肘のコンディショニング



①親指を上に向けて抵抗をかけると筋が膨隆する。

②その筋のすぐ外側を圧迫し後外側へ引っ張りながら手のひらを上に向けて肘を伸ばす。



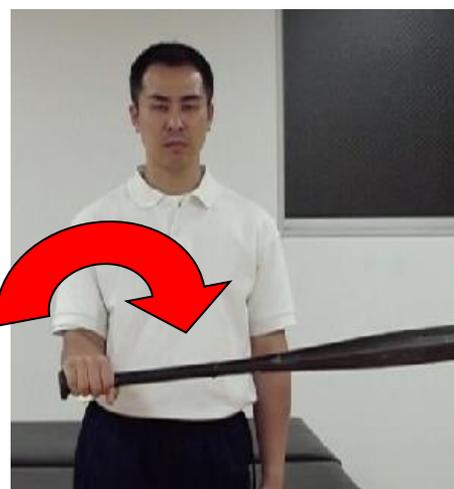
①肘外側の○印部分の骨を②下から圧迫して持ち上げる。

③持ち上げたまま固定し、手のひらを上に向けて肘を伸ばす運動を反復する。

筋力チェック&トレーニング



バットを水平まで上げることができるかチェックする。
真後ろから見て、バットのヘッドが横にズレないようにする
トレーニングは、筋力チェックの方法を繰り返す。
(10回×3セット)
※重さの調整はバットの持ち位置で調整する。



バットを水平まで倒すことができるかチェックする。
トレーニングは、筋力チェックの方法を繰り返す。
(10回×3セット)
※重さの調整はバットの持ち位置で調整する。