

クーリングダウン

野手のクーリングダウン

投手のクーリングダウン

◎野手

全て両側行う。ストレッチは20秒行う。

①深呼吸(3回)



息を吸いながら胸を広げ、両方の肩甲骨を寄せ合う。



息を吐きながら丸くなり、肩甲骨の間を広げる。(手の力は抜く)

②腋窩部のストレッチ

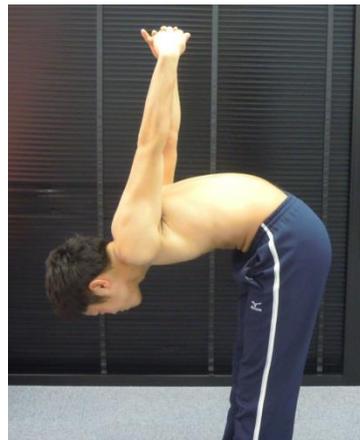


身体の前で手を交差して組む。肘をしっかりとのばして腕を挙げ、身体を横に倒す。(身体が前に倒れないよう注意する。)

③肩前面のストレッチ

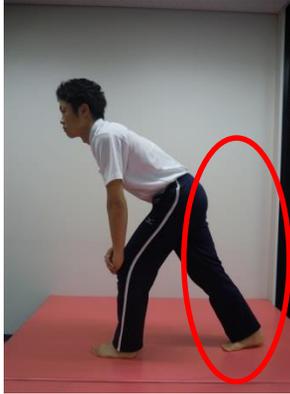


腰の後ろで手を組み、胸を張りながら手を挙げる。(10秒間ストレッチ)



左図よりおじぎをし、手をさらに挙げる。(10秒間ストレッチ)

④ふくらはぎのストレッチ



前方の足に手をつき、足底全体を床から離さずに体重を前方にかけ、膝・股関節を伸ばす。

※足先が外に向かないように注意

⑤股関節前面のストレッチ



片膝立ちの姿勢で両手を膝につき、身体が反り過ぎないようにお尻を前方に出す。

⑥ふともも前面のストレッチ



身体を捻りながら後方にゆっくりと倒し、ふとももの前面を伸ばす。

⑦ふともも前面のストレッチ(2)



二人一組で行う場合。

⑧腰部のストレッチ



一側の足はあぐらをかき、対側の足は伸ばし、伸ばした足の方へ身体を倒す。

⑨おしりのストレッチ



脚を少し開いたあぐらの姿勢から身体を前に倒す。(前脚側のお尻が伸張される)

⑩ふともも後面のストレッチ



一側の足はあぐらをかき、反対側の足を軽度屈曲しふともも後面を伸ばす。

体がかたくて反対側の手が届かない場合は伸ばした足の側の手でもよい。



⑪腰部のストレッチ(1)



脚を少し開いたあぐら姿勢から前脚を抑えながら、反対側に身体を倒す。

⑫腰部のストレッチ(2)



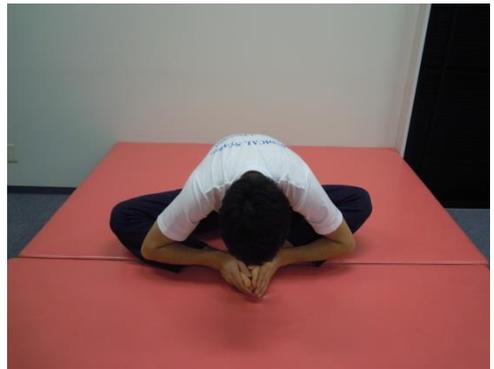
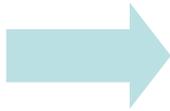
片足はあぐら姿勢、反対の足は外側に開く。腕を伸ばし外側へ曲げた足のほうへ体をたおす。を抑えながら、反対側に身体を倒す。

⑬ふともも内側のストレッチ(1)



足を広げ、つま先を内へ倒した状態から、身体を前方へ倒す。

⑭ふともも内側のストレッチ(2)



足の裏を合わせて手で固定し、膝を開いたまま身体を前方へ倒す。

補助種目

⑮ 足裏のマッサージ



足底全体を10秒間揉みほぐす。

⑯ 足裏のストレッチとマッサージ



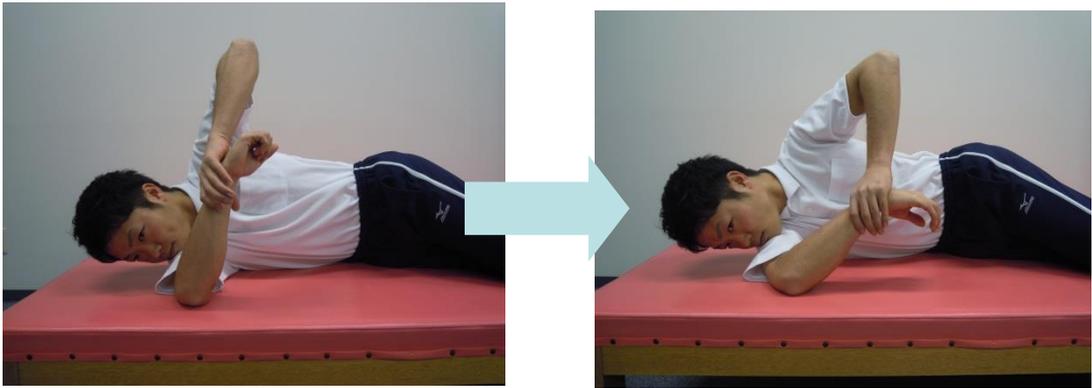
足の指を反らした状態で足底全体を10秒間揉みほぐす。

◎投手

全て両側行う。ストレッチは20秒行う。

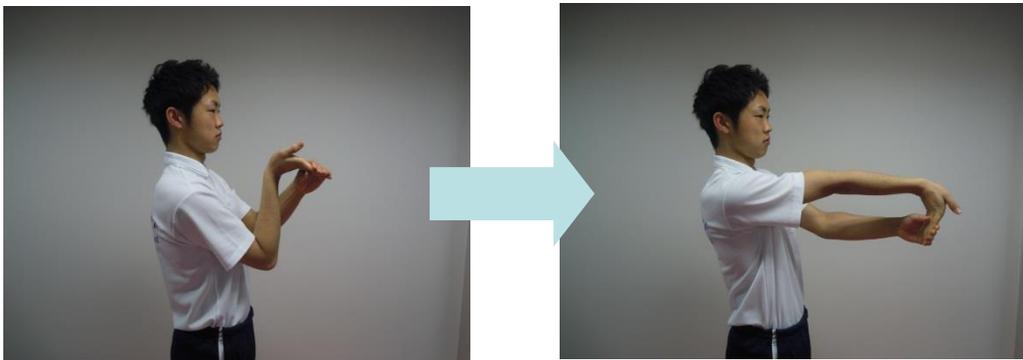
必須種目

①肩後方のストレッチ



肩にアゴを乗せ肘を90度曲げ、手首を把持し、内側に捻りながら手を床に近づける。

②前腕前面のストレッチ



肘を曲げた状態から手首を反らしゆっくり肘をのばしていく。