

野球選手のための セルフストレッチングガイド



<はじめに>

投手に限らず野球選手は、投球動作を繰り返します。同一動作の繰り返しは、身体の一部に過剰な負荷が加わることが多く、コンディションの維持はケガを予防するうえで非常に重要です。特にストレッチは、野球に求められる可動域の維持・改善に役立ち、ウォームアップやクールダウンで実施される必要があります。これから解説するストレッチは野球の動作によって生じる筋の固さに対応したものです。注意事項をよく読んで、ケガの防止に役立ててください。

● 投球動作と動作に影響を与える要素



身体全体を使って
しならせる

ボールを投げるためには左の写真のように身体全体を大きくしならせる事が必要で、全身の柔軟性を必要とします。



体重と同じ位の力
で引っ張られる



固くなりやすい

またフォロースルー時には肩の後方に体重と同じ位の牽引力がかかります。このため、後方の筋肉は損傷しやすく、固くなりやすい事が分かっています。



ステップ足の股関節を
軸に骨盤が回転する

下半身、特に股関節の柔軟性は骨盤の回転に大きく関わります。固い股関節は、投球時の膝われや、腰痛の原因になる可能性があります。

ストレッチングの効果

ストレッチングを実施することによって、各筋肉の疲労回復、投球時の良いしなりの維持が期待できる。

逆に疲労の蓄積、筋肉の伸張性低下、関節の可動域低下はスポーツ障害の発生原因、パフォーマンスの低下につながる可能性があります。

日々のコンディショニングがケガの予防、パフォーマンスの維持、向上につながります。

ストレッチングのポイント

- 実施する際は20秒から30秒かけてゆっくり時間をかけて伸ばす。1部位につき2～3セット実施する
- 筋肉の伸張感がある範囲の強さで伸ばし、痛みが出ない範囲で実施する。特に肩の場合は関節に痛みが出やすいので注意する
- ストレッチング直後の激しい運動は筋の損傷につながりやすいので、徐々に運動レベルをあげていく

肩前面と胸部のストレッチング



＜方法＞

手を頭の後ろにおき、できるだけ肘、腕が床についた状態を保持する。体幹を回旋させ肩から胸の前を伸ばす。



＜方法＞

バットや棒を肘にかけ、肩のしなりをだす。
＊肘の内側、肩に痛みがある場合は行わない。



＜方法＞

バスタオルやクッションを肩甲骨の下に引き、両手広げた状態で保持する。

＜伸びる部位＞

胸の前面

バスタオルでロールを作る

＊長時間行くと腕にしびれや脱力感がでることがあるので注意する。2分程度を数回行うと良い



＜方法＞

壁に手から肘をあて胸の前を広げる。

肩後面ストレッチ



<方法>

肘を壁にあて、胸を張るように伸ばす
肘はできるだけ曲げて行う。

<伸びる部位>

肘の後面
わきの下
胸

* 肩に痛みがある場合は無理をしない。

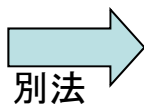


<方法>

上のストレッチと同じ方法で、肘を曲げる
ことを追加する。肘の裏にある上腕三頭筋を
強調して伸ばすことができる。

<伸びる部位>

肘後面



別法

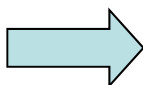


<方法>

肘をしっかりおさえる。肘の高さを
変えて一番伸張感のある位置で行う。

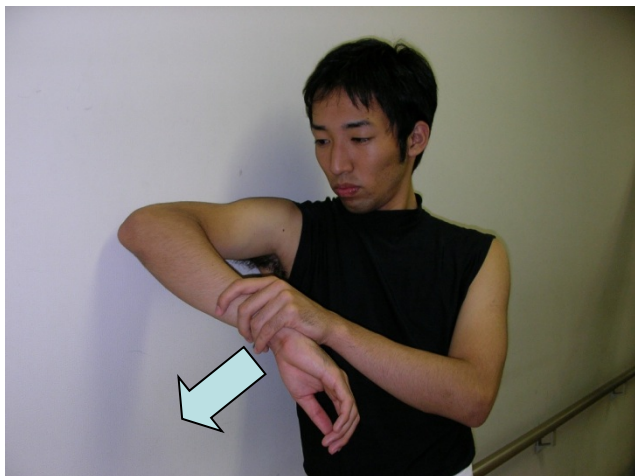
<伸びる部位>

肩後面



別法





<方法>

肘と腕を壁にあてる。親指は下を向ける。
ゆっくり矢印の方向に手首を押す。

<伸びる部位>

肩後面

* 肩の上、前に痛みがある場合は無理をしない。



<方法>

横向きに寝て、手を床に近づける
ように行う。

<伸びる部位>

肩後方

* 肩に痛みがある場合は無理をしない。

首のストレッチ



肩甲骨が挙がらないようにつかんでおく

<方法>

伸ばす側の手はイスやベッドを持つようにする。もう一方の手で頭の斜後ろをつかみ、ゆっくり首を伸ばす。

<伸びる部位>

首から肩

指、肘周囲のストレッチング



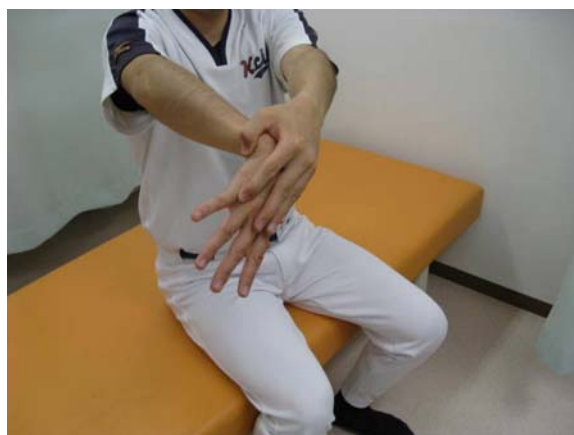
＜方法＞
人差し指と中指をそらす
手の平は上向き



＜方法＞
薬指と小指を伸ばす
手のひらは下向き



＜方法＞
指全体、手首をそらす。
手首がやや外を向くように
する。
＜伸びる部位＞
肘の内側
手首周囲



＜方法＞
変化球のシュートを投げる方向に
手首をまわす。
＜伸びる部位＞
肘外側

体幹～股関節のストレッチ①



<方法>

手を横に広げるもしくは、頭の後ろで組んだ状態で片側の足をクロスさせる。できるだけ肘は浮かないようにする。

<伸びる部位>

わきの下から、胸部
お尻の外側

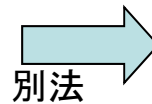


<方法>

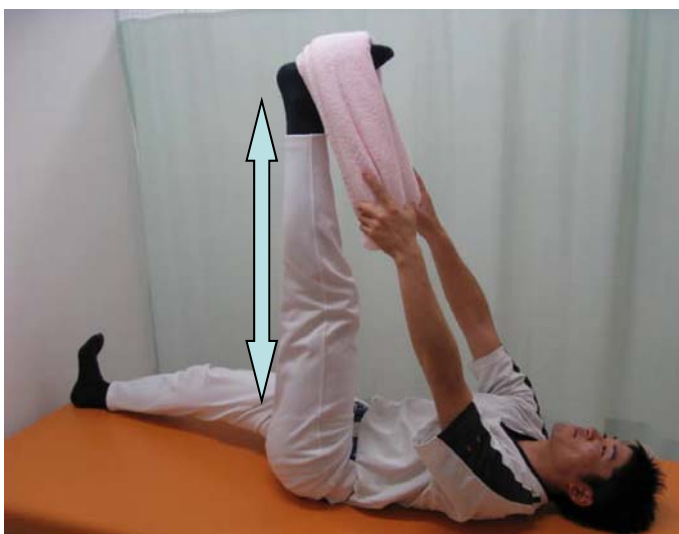
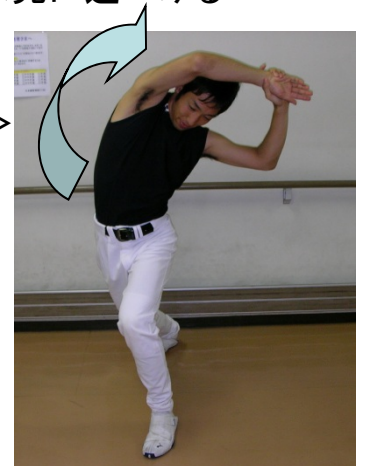
手首を足のつま先に近づけるように行う。

<伸びる部位>

腰から肩後方
逆側のもも裏



別法



<方法>

膝を真っ直ぐにして、タオルを足の裏にかける。ゆっくりともも裏からふくらはぎが伸びるように足を持ち上げる。

<伸びる部位>

ももの裏
ふくらはぎ

体幹～股関節のストレッチ②



<方法>

足を組んだ状態で膝と胸を近づけるように行う。壁によりかかって行うとよく伸びる。

<伸びる部位>

お尻から股関節外側



<方法>

片方の膝を内側に倒し、もう片方の足で内側に押し込む。
この時お尻が浮かないように注意する。

<伸びる部位>

股関節外側

* 特に股関節が硬くて投球中膝が割れたり、腰の回転が悪い人には有効。



<方法>

足を前後に開き、お尻を前に突き出すようにする。

<伸びる部位>

股関節の前面

肩甲骨エクササイズ



<準備>

- ①バスタオルを2枚～3枚使用しロールを作る。(バットや棒を芯にして巻いてもいい)
- ②頭から骨盤までロールを敷く。



<方法>

- ①胸を張り親指を下にする。肩甲骨は内側によせる。
 - ②できるだけ腕は床をするようにして、手の甲を合わせるように(シュートを投げる方向にひねり)腕を真っ直ぐ挙げる。
- ゆっくり繰り返して行う。10回を3～5セット程度おこなう。
胸の張り、肩甲骨を内側に引く動作を獲得する。



<方法>

- ①肘と手のひらを合わせる。
 - ②胸を張ながら肩甲骨を内側によせるようにして手を横に広げる。
 - ③手の甲を合わせるように(シュートを投げる方向にひねり)腕を真っ直ぐ挙げる。
- ①→②→③→②→①とリズムよく行う。10回を3セット行う。

体幹の伸展と回旋



<方法>

- ①両手をついてうつ伏せになる。
 - ②肘を伸ばしながら体全体をそらす。そらしきったところで息を吐いてもとの位置にもどる。
- 10回を3～5セット行う。

できるだけ体全体でそることを意識する。特に胸の張りが出ることを意識する。



<方法>

- ①四つ這いになり、投球側の手を頭におく。
- ②肘が上を向くように肩甲骨を内側によせ、体を捻る。

10回を3～5セット行う。

編集・執筆者

渡邊 裕之(北里大学 医療衛生学部)
石井 斉 (日本鋼管病院 リハビリテーション科)

発行責任

社団法人 神奈川県理学療法士会
スポーツ支援・健康増進部

〒220-0003 横浜市西区楠町4番地12
アーリア20,101号
TEL 045-326-3225
FAX 045-326-3226

問い合わせ

北里大学 医療衛生学部 理学療法学専攻
〒228-8555 神奈川県相模原市北里1-15-1
TEL・FAX 042-778-9968