

A photograph of a baseball bat and a baseball lying on a baseball field. The bat is wooden and the ball is white with red stitching. They are positioned on a dirt base. The background shows a grassy field and a blue sky with some clouds.

野球選手のためのストレッチング

# Stretching 9α

# 1. 肩関節後方のストレッチング



対象筋: 棘下筋, 三角筋後部  
投球側: 10秒

## 注意点

- ✓ 肘が肩の高さにくるようにする
- ✓ 体幹は回旋させず, 肩関節が内側に引かれるようにする
- ✓ 肩の痛みがある場合は痛みのない範囲で抵抗を加える

## 2. 肩関節後下方のストレッチング



対象筋: 棘下筋, 小円筋

投球側: 10秒

注意点

- ✓ 手の甲が背中に着くようにする
- ✓ 肘を持って前方へゆっくりと引っ張る
- ✓ 肩甲骨が上に上がらないように注意する
- ✓ 肩に痛みのある場合は痛みのない範囲で抵抗を加える

### 3. 肩甲骨の前後傾

対象筋: **肩甲骨周囲の筋**

両側: 10回

注意点

- ✓ 挙上した側の肩甲骨が後傾, 下へ移動した側の肩甲骨が前傾するようにする
- ✓ 上肢だけでなく, しっかり肩甲骨が動いているのを意識する



## 4. 前腕, 手関節, 手指のストレッチング



対象筋: **前腕の筋群, 手内在筋**  
投球側: 各10秒

注意点

- ✓ 肘をしっかり伸ばした状態で行なう
- ✓ 下側へ運動する際には, 人差し指と中指に抵抗をかける
- ✓ 上側へ運動する際には, 薬指と小指に抵抗をかける

## 5. 肩甲骨の内外転運動



対象筋: **肩甲骨周囲の筋群**

両側: 10回

注意点

- ✓ 背中を丸めた際に両側の肩甲骨が離れる(外転する)ようにする
- ✓ 上体を起こした際に両側の肩甲骨が近づく(内転する)ようにする
- ✓ 左右対称に運動を行なえるとよい

## 6. 股関節前面, 大腿後面のストレッチング



対象筋: 腸腰筋, ハムストリングス  
両側: 各10秒(前後)

### 注意点

- ✓ 前方へ移動した際に後ろ側脚の股関節前面(腸腰筋)を伸張させる
- ✓ 後方へ移動した際に前側脚の大腿後面(ハムストリングス)を伸張させる
- ✓ 腰, 股関節に痛みのある場合は痛みのない範囲で行なう  
(できれば医師の診察を受け, 運動の可否を判断してもらうとよい)

## 7. 大腿前面のストレッチング



対象筋：**大腿四頭筋**

両側：10秒

注意点

- ✓ 片方の膝を曲げ足首を持って踵がお尻に付くように引っ張る
- ✓ 後ろ側の膝が骨盤より後方にあるとより伸張される
- ✓ 腰椎の過度な前湾に注意する
- ✓ 膝が外側に開かないように注意する

## 8. 体幹側部，股関節外側のストレッチング



対象筋：**内外腹斜筋，腰方形筋  
中殿筋，大腿筋膜張筋**

両側：各10秒

注意点

- ✓ 投球時の下半身姿勢をとる
- ✓ 体幹回旋が起きないように注意しながら側屈を行なう
- ✓ 下半身が同様しないようにしっかりと支持する

## 9. 足関節のストレッチング



対象筋：**下腿三頭筋**

両側：10秒

注意点

- ✓ 後ろ側のふくらはぎを伸ばす
- ✓ 踵はしっかりと地面につけて行なう
- ✓ 下腿が前傾するように力を加える
- ✓ つま先と膝が同じ方向に向くように  
注意する