

投球肘障害に対するセルフエクササイズ

運動のポイント

指・肘周りの柔軟性や筋力が重要です。

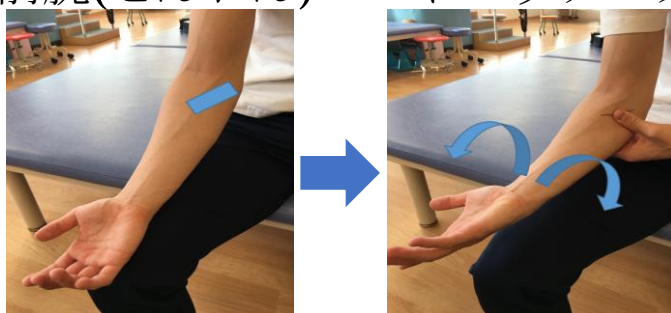
指のストレッチング



- ①テーブルなどに手のひらをつけます。
- ②最初は、小指と薬指、次は中指と人差し指をストレッチします。

運動の目安：30秒×2セット

前腕(ぜんわん)のストレッチング



- ①写真の赤い部分を反対の手で圧迫します。
- ②そのまま、手のひらを反すように動かします。

運動の目安：30回×2セット

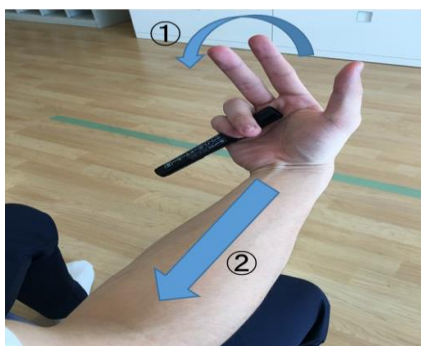
指のトレーニング (ペットボトルつまみ)



- ①小指と親指、薬指と親指をペアとします。
- ②ペットボトルのキャップ部分を挟んで持ち上げます。

運動の目安：各10回×3セット

指のトレーニング (小指&薬指にぎり)



- ①少し太めのペンなどを薬指・小指で握ります。
- ②ペンを握ったまま手首を小指側へ傾けながら手前に倒していきます。

運動の目安：20回×3セット

投球肘障害に対するセルフエクササイズ

指のトレーニング (指立て伏せ)



- ①両手の指を立てて腕立て伏せの姿勢になります。
- ②肘がしっかり曲がるまで下がります。

運動の目安：10×3セット

肘のトレーニング (上腕筋)



- ①手のひら前にして肘にボールを挟みます。
- ②そのまま肘を曲げてボールをつぶします。

運動の目安：20回×3セット

肘のトレーニング (上腕三頭筋内側頭)



- ①肘を90°に曲げて肩を後ろに軽く引きます。
- ②肩の位置を動かさずに肘だけを伸ばします。

運動の目安：30回×2セット