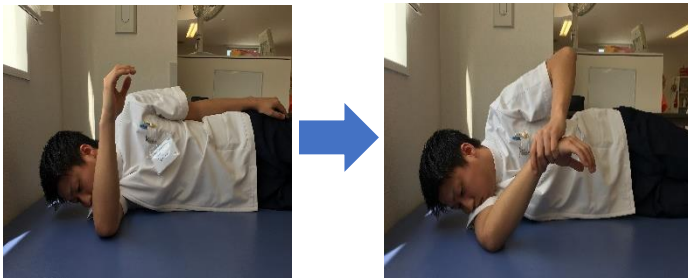


投球肩障害に対するセルフエクササイズ

運動のポイント

肩・胸郭(胸まわり)・肩甲骨の柔軟性や筋力が重要です。

肩後方のストレッチング



- ① 投げる側の肩を下にして寝る。
- ② 顎で肩を押さえ、肘を90°に曲げる。
- ③ 反対の手で、矢印の方向に30秒押しします。

運動の目安：3回×1セット

肩後方のストレッチング (テニスボールがおすすめです)



- ① 投げる側の肩を下にして寝る。
- ② 脇の下にボールを入れて体重をかける。
- ③ 腕を矢印の方向へ交互に動かす。

運動の目安：50回×2セット

広背筋(背中部分)-殿筋(お尻)のストレッチング



- 【右投げの場合(左投げは右の反対です)】
- ① 非投球側のひざを直角に曲げ足を前に出す。
 - ② 投球側のうでを前に出しながら体を前にたおす。

運動の目安：30秒×3セット

胸郭(胸まわり)のストレッチング



- 【右の説明(左は右の反対です)】
- ① 右膝を曲げ、左足の方へクロスする。
 - ② 右手を頭の後ろにつける。
 - ③ 右膝が床から離れない程度に上半身を左にひねる。

運動の目安：15秒×3セット

投球肩障害に対するセルフエクササイズ

肩周りのトレーニング (棘下筋・小円筋)



- 【右投げの場合(左投げは右の反対です)】
- ①右手を頭の上に乗せる。
 - ②左膝を曲げて上に持ち上げる。
 - ③左足を持ち上げたまま右手を頭から離す。

運動の目安：20回×3セット

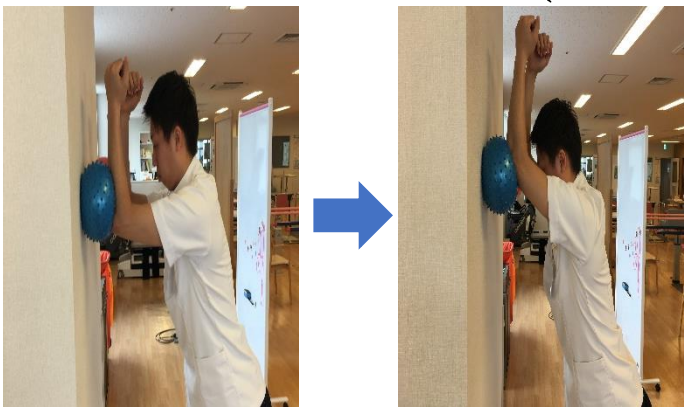
肩周りのトレーニング (僧帽筋下部)



- 【右投げの場合(左投げは右の反対です)】
- ①親指を上にして肘を伸ばす。
 - ②左膝を曲げて上に持ち上げる。
 - ③左足を持ち上げたまま右手を床から離す。

運動の目安：20回×3セット

肩周りのトレーニング (肩甲骨周囲筋全般)



- ①肘でボールを壁に押し付ける。
- ②ボールを押し付けたまま上下に転がす。

運動の目安：30回×3セット

肩周りのトレーニング (インナーマッスル全般)



- ①ボールを投げる位置に腕を上げる。
- ②その位置でボールを壁に細かく早く打ち付ける。(ドリブルするようなイメージで)

運動の目安：30秒×3セット