



野球肘を予防する！

投げるための肩

ヒジの負担のかかる動作

投球動作において「ヒジ」は腕をしならせるときに起こる<外反>という動きが強くなかったときにダメージを受けやすくなります。

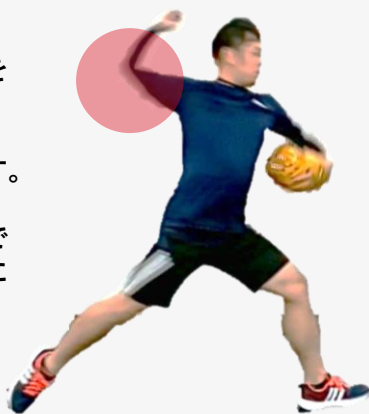
外反はヒジが外側に捻られた動きをいいます。

投球動作ではヒジを意識的に捻っているのではなく、腕を強く振るためにカラダの動きによって捻られていきます。

- ▶ 肩・肩甲骨
- ▶ 体幹
- ▶ 股関節

これらが十分に動くことで強い腕の振りにつながります。

反対に、これらの動きが不足すると、肘の外反のダメージが大きくなっていくことになります。



予防にかかせない！ 柔軟性 + ゼロポジション

負担の少ない投球動作を目指すためには、これらを十分に安定して行えることが大切です

▶ 柔軟性

投球動作には大きな回旋動作が求められます。肩・体幹・股関節に投げるための動き + α があることで、ケガの予防につながります。

▶ ゼロポジション

腕の回旋には動きの軸が重要であり、それに適した位置をゼロポジションといいます。腕と肩甲骨の動きの軸が一致することで肩まわりの筋肉の負担を軽減し、肩の安定性を保っています。

投げるための肩をつくる

野球選手の肩を強化するトレーニング

柔軟性

胸の張りをつくるトレーニング

- ✓ 頭の後ろに手を当て肘の位置が下がらないようにする
- ✓ おしりの位置が変わらないようにしながら体を回旋する



(動画ver.)



肩・肩甲骨の安定性

肩の筋肉を強化するトレーニング①

- ✓ 肘で支えたうつ伏せで天井方向に肘を曲げる
- ✓ 肘を曲げたまま腕の形が変わらないように腕を上げる



(動画ver.)



肩の筋肉を強化するトレーニング②

- ✓ 肘で支えたうつ伏せからお腹と膝を地面から浮かせる
- ✓ 背中・おしり・足が一直線になるように体を支える



(動画ver.)



そのほかにも**野球選手**に必要な**ケガ予防**のための情報を配信しています！