



野球肘を予防する！

投げるための胸郭

胸郭とは

胸郭とは胸をかたちづくる骨格をいいます。
鎖骨・胸骨・肋骨・胸椎によって構成されています。

胸郭は大きく分けて6つの方向に動きます。

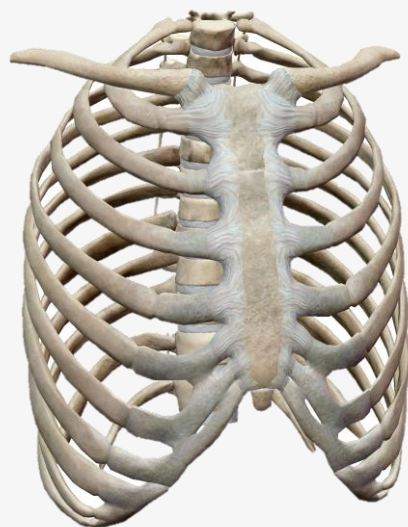
- ▶前後方向
- ▶横方向
- ▶回旋



それぞれの動きをチェックしてみましょう！

投球動作には“体のしなり”が求められます。
この“しなり”には肩+胸郭+股関節の大きな動きが必要となります。

そのため、これらの部分の動きが不足した状態で投げてしまうと、肩・肘に負担が強くなり、ケガの起りやすい投げ方につながってしまいます！



胸郭の動きの基盤となる！ 胸椎の伸展・回旋

胸椎の動きは胸郭全体の動きに大きく関わってきます。
胸椎の動きが制限されると、胸郭の動きも大きく制限されてしまうため、投球動作にも影響してきます。

▶伸展

背中を反らせた動きになります。
腰を反らせがちですが、背中中の動きを上げるのがポイントです。

▶回旋

胸を張った動きになります。
肘が天井を向くように胸を開いていきます。
肘が下がってしまったり、おしりが動かないように回旋していきます。



投げるための胸郭をつくる

野球選手の胸郭を強化するトレーニング

胸椎伸展

背中を反らせるトレーニング

- ✓ 肘をついた四つ這いの姿勢からおしりを後ろに引くように動いていきます
- ✓ 肘の位置が変わらないようにし、肘を曲げるように動かすとさらに動きが拡がりやすくなります



▶動画ver.



▶動画ver.



胸椎の回旋

胸の張りを強化するトレーニング

- ✓ 肩で支えた腕は肘を伸ばして支えます
- ✓ 肘を伸ばした腕を回旋する方向に開きながら一緒に首を回旋していきます
- ✓ 背中をねじりながら胸を開いていきます

投球・バッティングにつながるトレーニング

- ✓ 足を開脚し、回旋する方向の手を頭の後ろに置きます
- ✓ 反対の手で地面を押すようにしながら、胸を開くように回旋していきます



▶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！