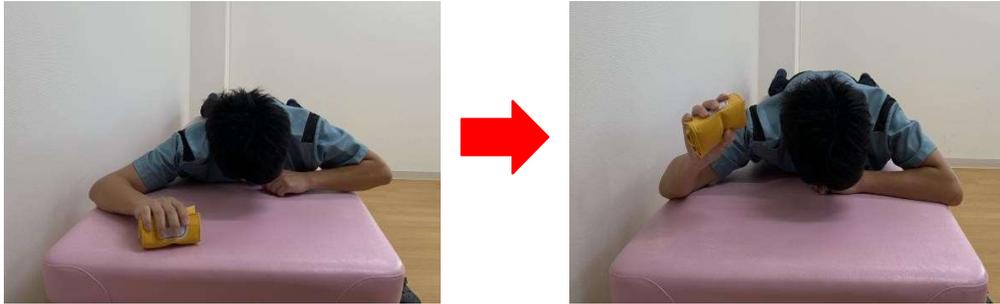


# 野球選手のための筋力トレーニング (インナーマッスル)

※筋肉が疲労感を感じるまで



うつ伏せで肘を90°に曲げて重りを持つ。床から離すように上げる。  
※肘の角度は一定



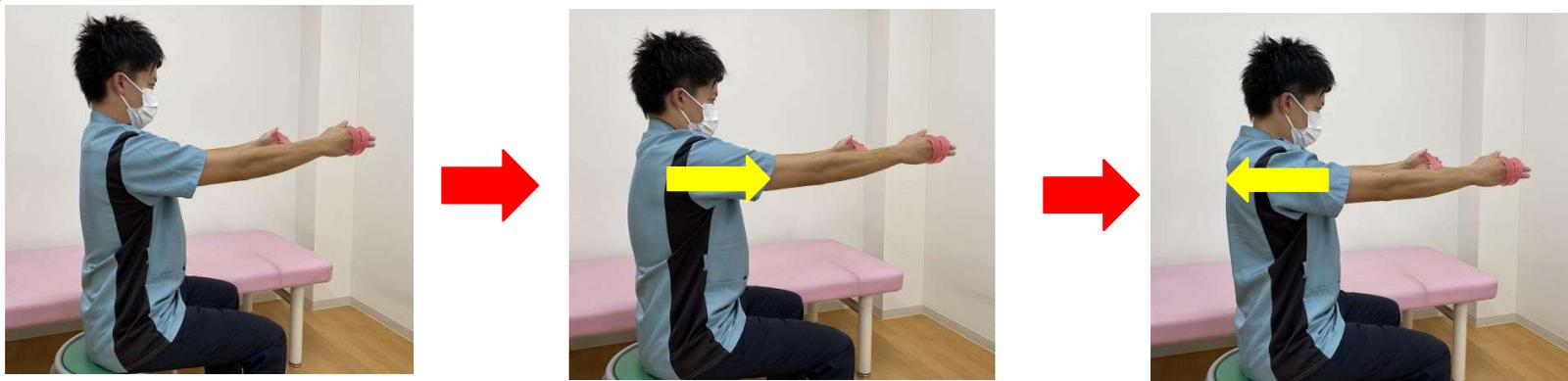
肘を床についてボールを軽くつぶす  
(ポンポンとつぶすイメージ)



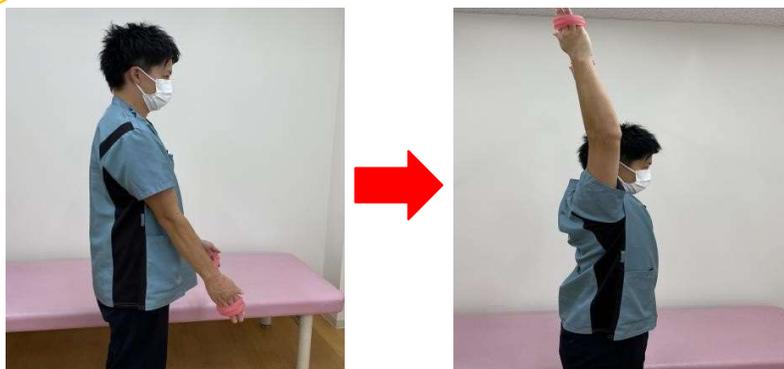
脇の下でボールを挟み、ボールを軽くつぶす  
(ポンポンとつぶすイメージ)

# 野球選手のための筋力トレーニング (肩甲骨)

一般財団法人永頼会 松山市民病院  
担当リハビリテーションスタッフ：理学療法士 森山翔太



チューブを持ち、外に力を入れながら肩を前後に動かす



チューブを持ち、外に力を入れながら  
両手を上げる

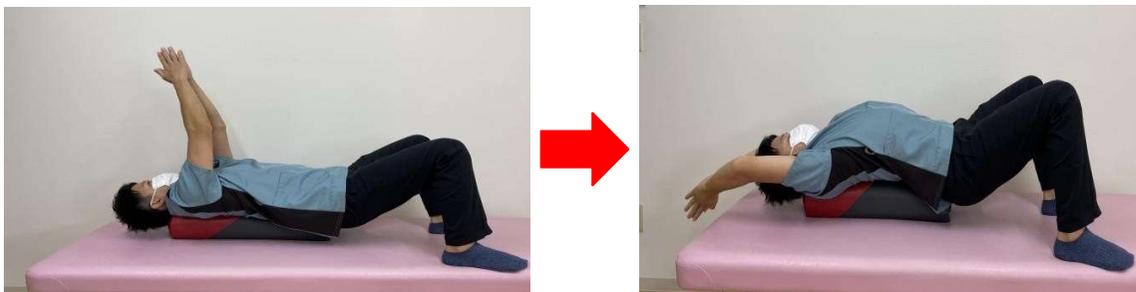


壁（ポール）を押しながら上に上げる

# 野球選手のための筋力トレーニング (肩甲帯・体幹)



ストレッチポールで前胸部を伸ばしながら、肩甲骨を  
引きつけるようにして胸を張る



両手を上げて肩甲骨を引きつけるようにして胸を張る

※僧帽筋上部線維に力を入れない



投球側の腕を上げてボールを押す

# 野球選手のための筋力トレーニング (体幹)



投球側で体幹を支え、肩甲骨を内側に寄せて外へ開く  
※肘は曲げない



投球側の腕を上げ、反対側へ捻りながら腹筋運動