

投球障害肩（故障しない肩を作りませんか？）

投球動作は足→膝→股→脊椎→肩→肘→手の連動した全身運動です。そのため足→膝→股→脊椎のどこかに障害が生じると肩や肘に過負荷が生じます。このようなコンディション不良の状態でも繰り返し投球動作を行うことによって肩関節痛や肘関節痛や腰痛が出現し投球困難となります。治療法としては、**全身コンディショニングを詳細にチェック**して硬くなっている部位の**ストレッチや筋力トレーニング**を指導します。理学療法を行って全身のコンディション不良が改善したにもかかわらず肩関節痛が改善せず、器質的疾患がある場合には関節鏡による手術を行います。
 長年野球にのめりこんだ元高校球児である当科DrとリハビリPTが対応いたします。

野球選手のためのストレッチ （肩後方ストレッチ）

※ストレッチは全て30秒×3セット
 肩は投げる方のみ行う



肩を下にして横向きになる。肘を肩の高さに合わせて矢印の方向にゆっくり伸ばす。



腕を身体の下でクロスさせてうつ伏せになる。手を固定し身体を投げる方に捻る。



四つ這いになり、お尻を後ろに引き、脇をしっかり伸ばす。



手を肩の高さまであげる。身体は捻らず、肘を曲げないように反対側に引く。



頭の上で肘を持ち、身体を横に倒していく。



腕を身体の下で捻り、視線・腕を上に向けて胸を張る。（5秒×10セット）



投げる方の手を頭の後ろに当て、反対側の手で膝を持ち、身体を捻る。肩が浮かないようにする。

野球選手のためのストレッチ （脚ストレッチ）

※脚は両方行う



片膝立ちになり、身体を前に移動させて後ろ足の太ももを伸ばす。



片膝立ちになり、身体を後ろに移動させて前足の太ももを伸ばす。



片足を反対側の膝の上に置き、膝を内側に倒す。



片足を反対側の膝の上に置き、足を身体の方に向かって引く。

野球選手のためのストレッチ （脚ストレッチ）



伸ばす方の膝を曲げて、身体を後ろに倒していく。太ももの前を伸ばす。

ストレッチは怪我の予防に大切です。
 練習前・後、お風呂上がりに行ってみましょう！
 痛みがない気持ちいいくらいの強さにしましょう！

野球選手のためのトレーニング （インナーマッスル）

※筋肉が疲労を感じるまで



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、ボールを軽くつづす（ポンポンとつづすイメージ）



脇の下でボールを挟み、ボールを軽くつづす（ポンポンとつづすイメージ）

野球選手のためのトレーニング （肩甲骨）



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（ボール）を押しながら上にあげる

ご施設にこのポスター（A1～A3サイズ）を掲示頂ける施設を募集しています。
 右記、二次元バーコードからお申し込み下さい。
 お届けいたします。



前号の肩の特集を見逃された方へ
 右の二次元バーコードより
 ご覧頂けます

