

A photograph of a baseball bat, a baseball, and a catcher's mitt resting on a baseball field. The bat is wooden with a black grip, the ball is white with red stitching, and the mitt is brown leather. They are positioned on a dirt base, with the field's grass and dirt visible in the background.

野球肩・野球肘

コンディショニング

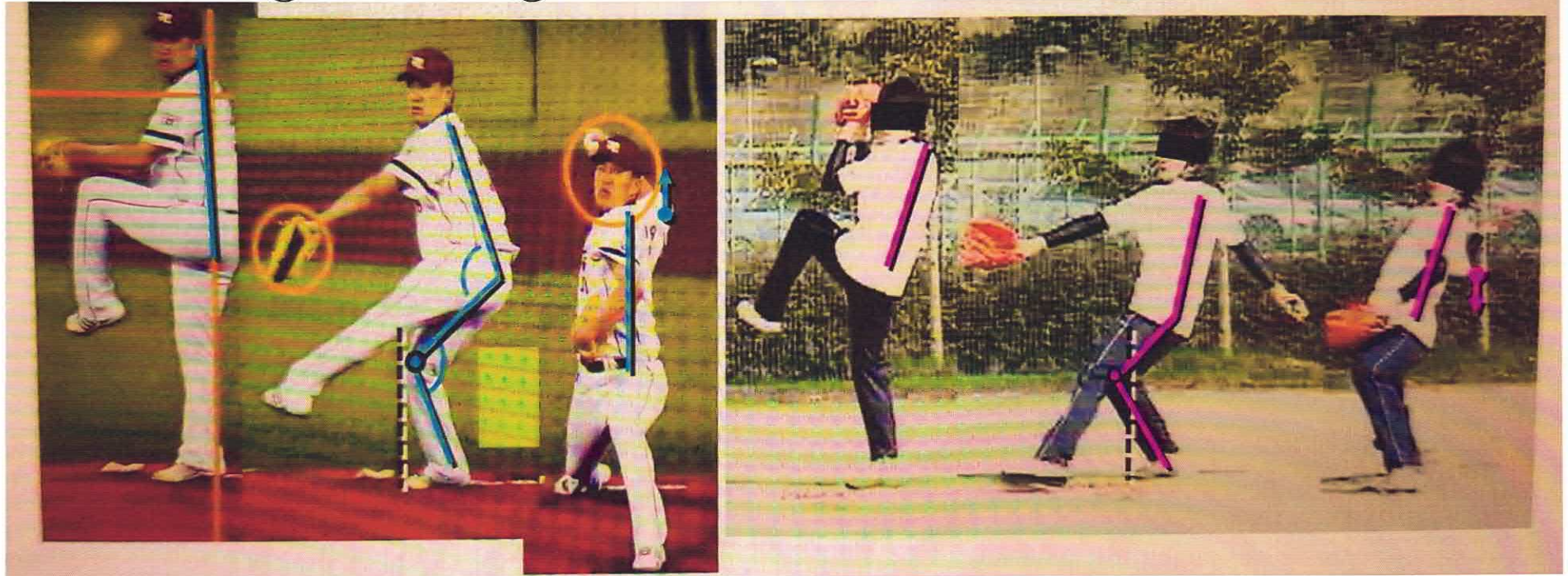
たかはし整形外科

適切な投球フォーム(プロとアマの違いはどこにあるか?)

①

②

③



①

・体幹がまっすぐ

②

・右の股関節がしっかり引き込まれている。
(骨盤が前傾している)
・膝カッケン投げになっていない。
(右膝が右足の指先より出てはいけない)

③

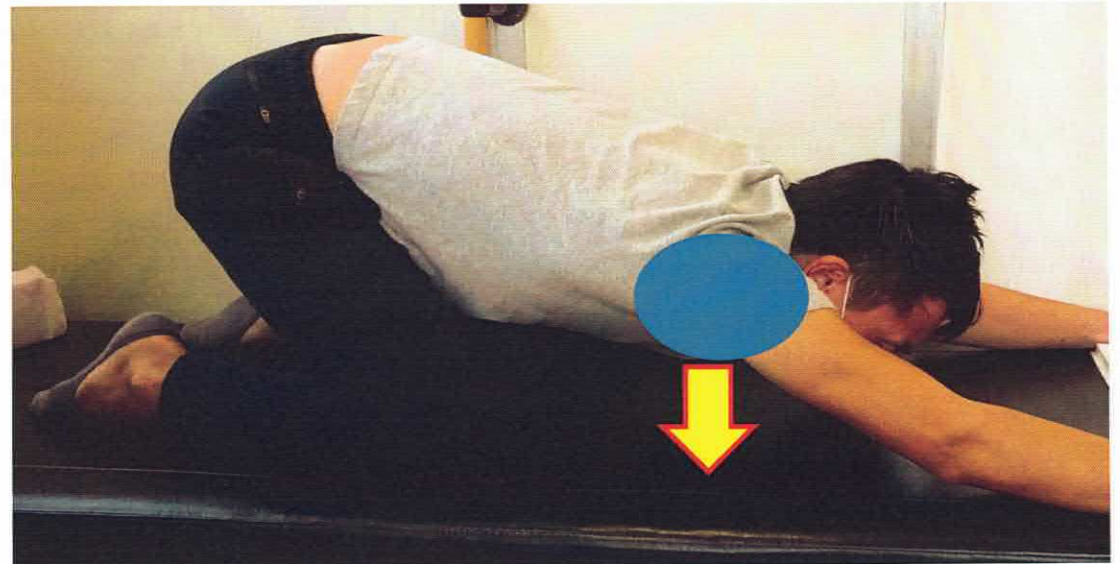
・体幹がまっすぐ
・右肘が右肩の高さまで挙がっている。
・踏み込んだ左足がまっすぐ前に出ている。
(インステップになっていない。)

コンディショニング(肩関節、肩甲骨)



肩甲胸郭関節

- 180° 以上が目標
- 左右バランスよく
- 10回づつを5セットなど



広背筋

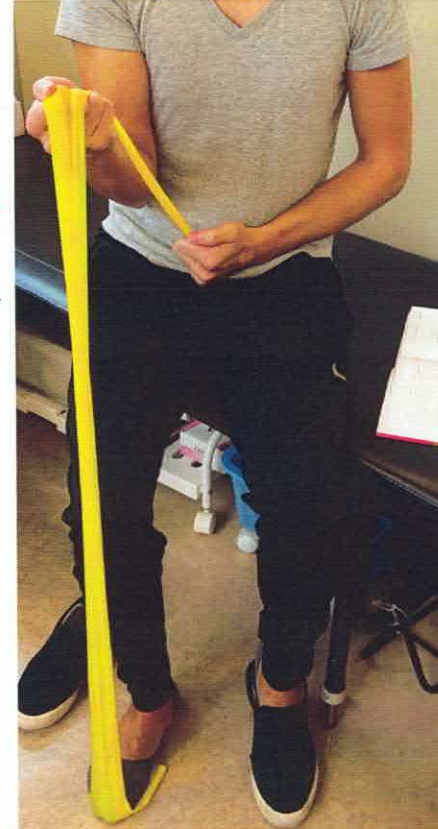
- 脇を床につけるイメージ
- 左右バランスよく
- しっかり伸ばして肩の後ろの筋肉を柔らかくする。

コンディショニング(肘関節)



回内屈筋(肘の内側の筋肉)ストレッチ

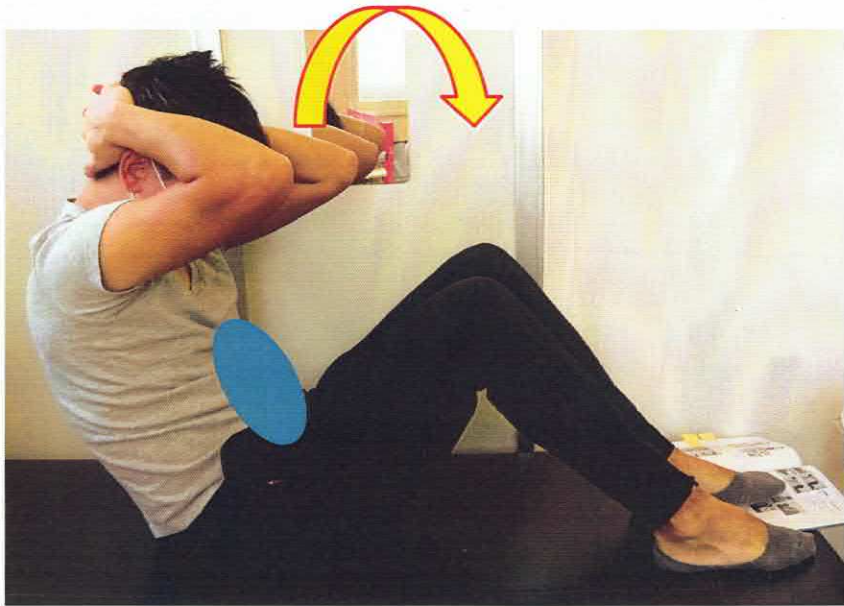
- 肘を伸ばした状態で手首をグーっとそらす。
- 肘の内側側副靭帯を守る大切な筋肉。
- この筋肉の柔軟性がつけば肘の内側の障害を起こしにくくなる。



回内屈筋の筋トレ

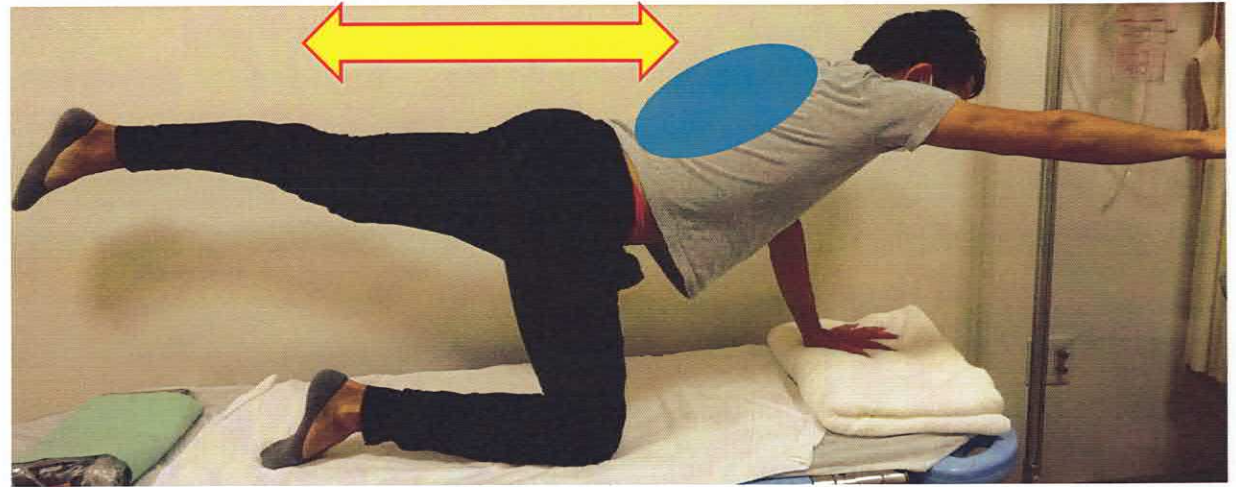
- 肘を曲げた状態でゴムをつかんで肘の曲げ伸ばしをする。

コンディショニング(体幹)



腹筋

- 20回を5セットなど
- 慣れれば回数を増やしていく。



背筋

- 左手、右膝をついて右手、左足を伸ばす
- 反対の組み合わせもバランスよく。
- 体がまっすぐ一直線になるように。
- 20秒を5セットなど
- 慣れれば時間や回数を増やしていく。

コンディショニング(股関節)



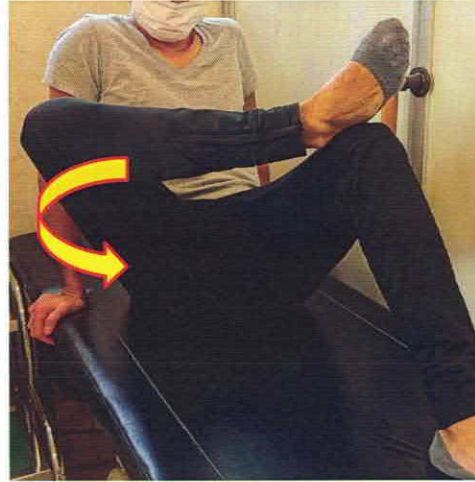
大腿四頭筋

- 右膝をしっかり曲げる。
- 左右バランスよく。



ハムストリング (太もも裏の筋肉)

- 両手で両足首を持って
両膝を少し伸ばす。
(太もも裏のつっぱる感じが
あればOK)



股関節 外旋

- 右膝を外にひねる。
- 左右バランスよく。



股関節 内旋

- 右膝を内にひねる。
- 左右バランスよく。

コンディショニング(体幹・股関節)



腸腰筋

- 腰から太ももにかけての筋肉。
- 左右バランスよく。