

コンディショニング内容



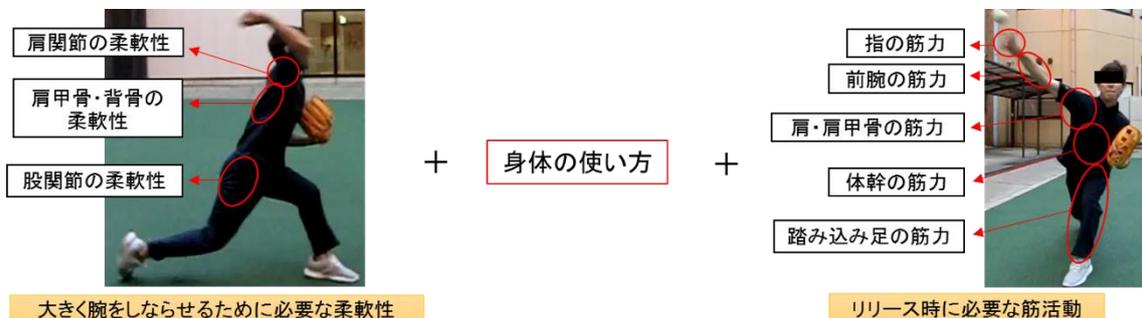
鹿児島県高等学校野球連盟

使い方

- ◆ 今回の検診で、体の硬さや筋力面を検査した結果から、各個人それぞれに必要な運動にチェックを入れています。まずは、チェックが入っている項目の運動を行って下さい。
- ◆ 今は症状がなくても、今後痛みが出た場合の初期対応として、各部位別に想定される状況に応じた運動内容も載せていますので、そちらもご参照下さい。

ストレッチと筋力トレーニングの必要性について

- 野球に多い怪我は骨・軟骨・靭帯・関節唇・腱の損傷や断裂など、様々ですがその9割は手術を行わなくてもリハビリで症状が改善することが一般的に言われています。
- しかし、これは何もせずに投げるのを一定期間休めば、治ると言う訳ではなく、下の図に示すように投げるのに必要な柔軟性や筋力、身体の使い方の改善を行っていくことが必要となります。
- 改善を行っていく上で、投げる動作は様々な関節や筋肉が運動に関わる全身運動であるため、トレーニングの種類も患部(肩や肘)だけでなく、肩甲骨・体幹・下肢に対しても行う必要があります。



- また、投げる動作では、腕が一番しなる時期とボールリリースで痛みが出るのが圧倒的に多いですが、テイクバックやトップポジション、フォロースルーでも痛みを訴えるケースもあります。各時期ごとに必要な関節運動や筋力は異なるため、痛みが出る時期に応じて、コンディショニングを行っていく必要があります。

痛みが出やすい場面について



【肩の場合】

痛みが出る時期	冊子のページ
テイクバック	P3、P4 上、P8 上下、P16 下、P17 下
トップポジション	P6 下、P7・8 上下、P16 下、P17 上
腕が一番しなる時期	P5・6 下、P7 上下、P9・P11 上、P14・17 下、P18 上下、P19 上
ボールリリース	P14 上下、P17 下、P18 上下、P19 上下
フォロースルー	P3、P5・6 上、P11 下、P12 上、P14・17・18・19 下

【肘の場合】 ※P12 下、P13 上下、P20 下を行った上で、肩メニューと同様です。

痛みが出る時期	冊子のページ
テイクバック	P3、P4 上、P8 上下、P16 下、P17 下
トップポジション	P6 下、P7・8 上下、P16 下、P17 上
腕が一番しなる時期	P5・6 下、P7 上下、P9・P11 上、P14・17 下、P18 上下、P19 上
ボールリリース	P14 上下、P17 下、P18 上下、P19 上下
フォロースルー	P3、P5・6 上、P11 下、P12 上、P14・17・18・19 下

【腰の場合】

痛みが出る時期	冊子のページ
走る時	P5・6 上下、P11 上、P23 上下
前かがみの姿勢	P11 下、P12 上、P23 上
バットを振る時	P5 下、P8 上、P9 下、P10 上下、P11・12 上、P14 下、P23 上下

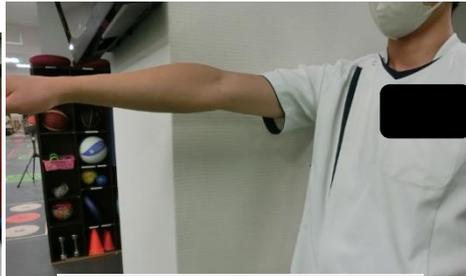
【脛の場合】 冊子のページ・・・P21 下、P22 上下、P23 下

コンディショニングの一例

□肩後面筋のマッサージ(ほぐす) 3分



赤の部分をボールと壁を使って全体的にほぐしていきます。



手を前に挙げた状態で肩の後面と壁の間にボールを入れます。



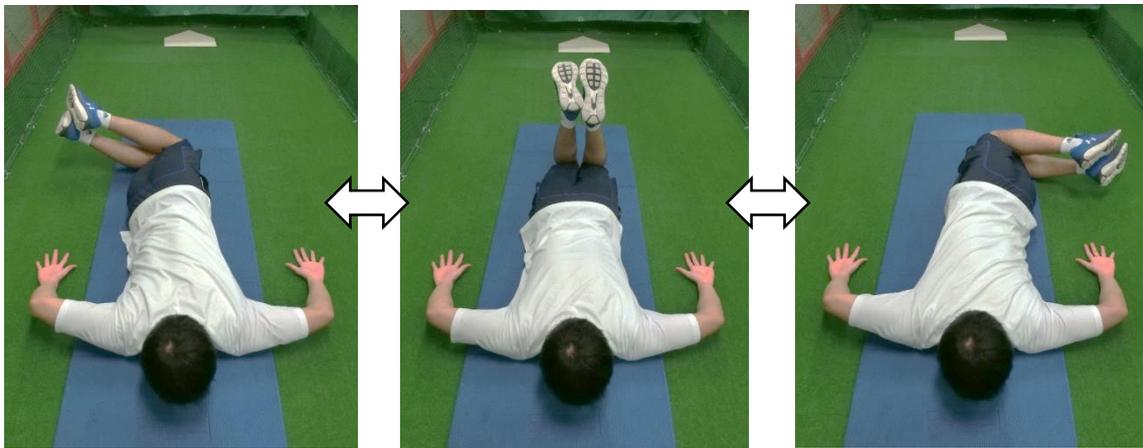
安定したら手を降ろし、壁に体重をかけます。15秒ごとに場所を変えて、全体的にほぐしていきます。



壁から足を遠ざけると強く圧をかけられます。



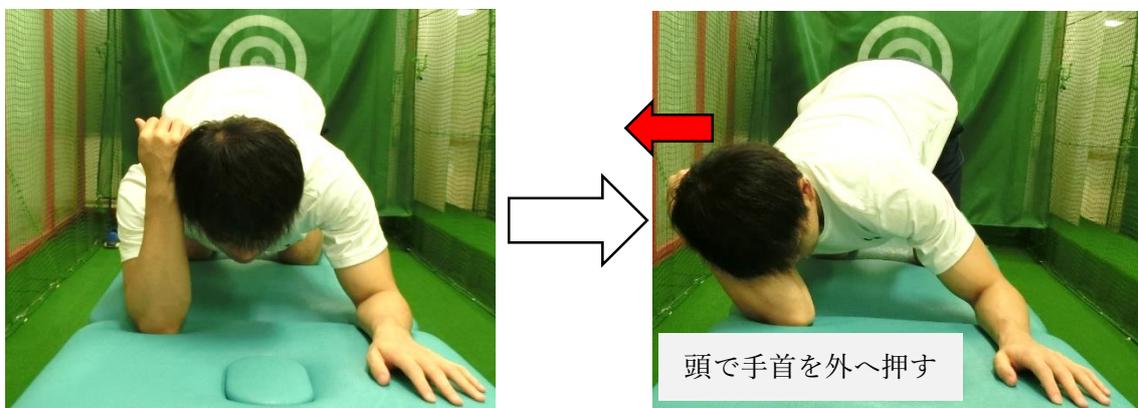
□肩後面筋のストレッチ① 2-3分



肩と肘が
浮かないように

肩と肘が
浮かないように

□肩後面筋のストレッチ② 15秒キープ 10回



頭で手首を外へ押す



わきをベッドに近づける

□肩後面筋のストレッチ③ 15秒キープ 10回



肘の角度は90度



肘の角度は固定したまま、
反対の手で手の平を

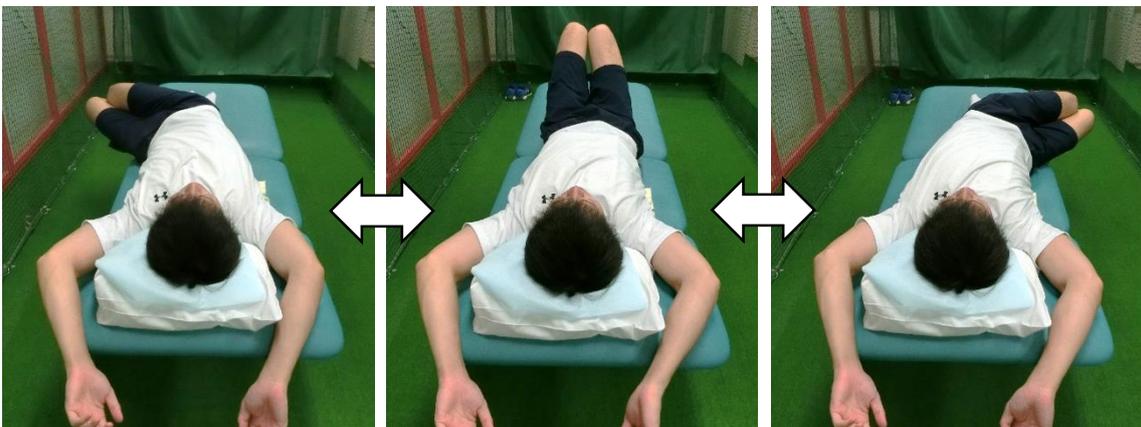
□肩後面筋のストレッチ④ 15秒キープ 10回



□肩後面ストレッチ⑤ 15秒キープ10回



□胸張り+骨盤回旋 2-3分



肩と肘が
浮かないように

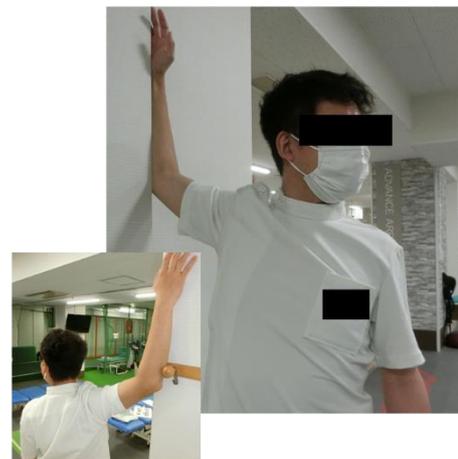
肩と肘が
浮かないように

□胸張り+胸筋マッサージ(ほぐす)

2-3分



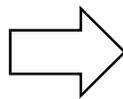
□ 胸筋ストレッチ 15秒キープ10回



□トランクローテーション 20回



□クラウリング・ハーフツイスト 20回



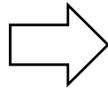
肘を引くのではなく、
体を捻りながら、肩甲骨をよせる



□椅子 背伸び 20回



椅子の上部が肩甲骨の下に来るように座る



背伸びした際に胸を張る



□ふとももの外側 マッサージ(ほぐす)

3分



①ボールをふとももの外側に入れる

③15~20秒したら、ボールの場所を移動させる



②キープ

□ふとももの前面 マッサージ(ほぐす)

3分

※足の付け根には神経があるため、太ももの中央から下をほぐしましょう。



①ボールをふとももの前に入れる

③15~20秒したら、ボールの場所を移動させる

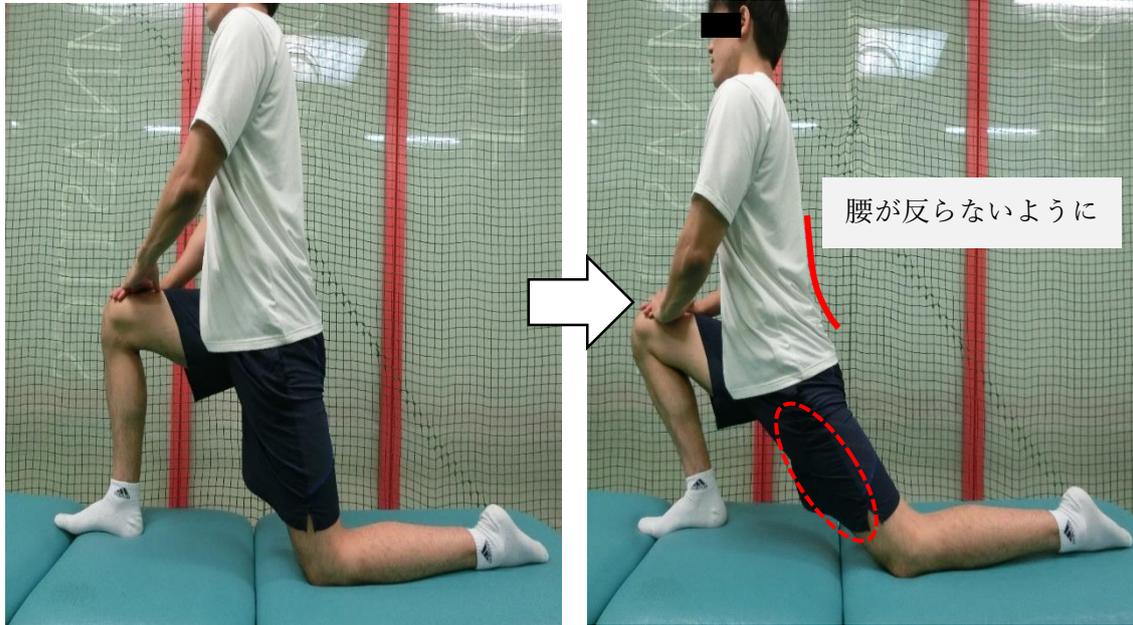


②足を左右に動かす

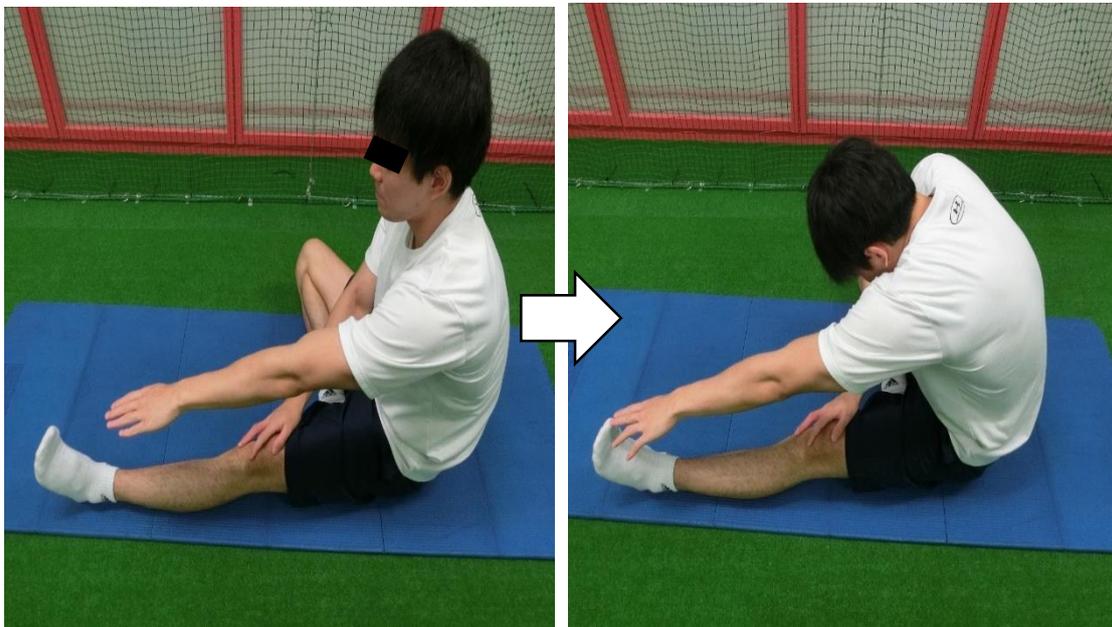
□ふとももの前ストレッチ 15秒キープ 10回



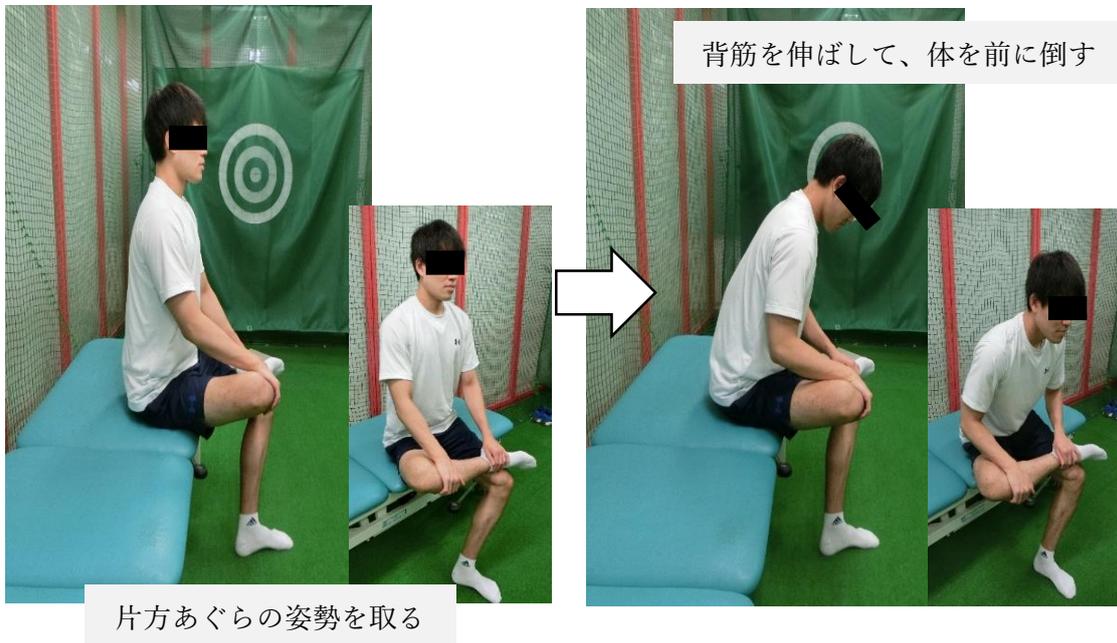
□ふとももの付け根 ストレッチ 15秒キープ10回



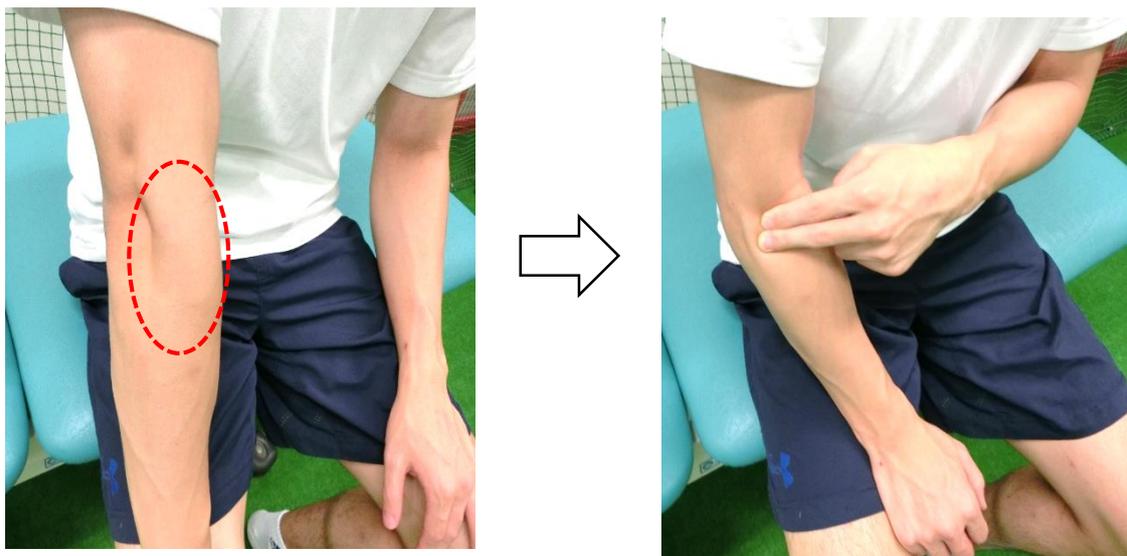
□ふとももの裏側ストレッチ 15秒キープ10回



□お尻 ストレッチ 15秒キープ10回



□肘の外側 マッサージ(ほぐす) 3分



□肘の内側 マッサージ(ほぐす) 3分



内側の骨の近くにボールを置く
※骨には直接当てないで下さい



※神経も近くにあるので、しびれ
がある場合は場所を変えて下さ

□前腕の前ストレッチ① 15秒キープ 10回



小指と薬指の2本を持ち上げて15秒キープ

□タオルはさみ 20回 1-2セット

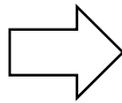


タオルやクッションを両膝で挟む

□斜め腹筋 20回 1-2セット



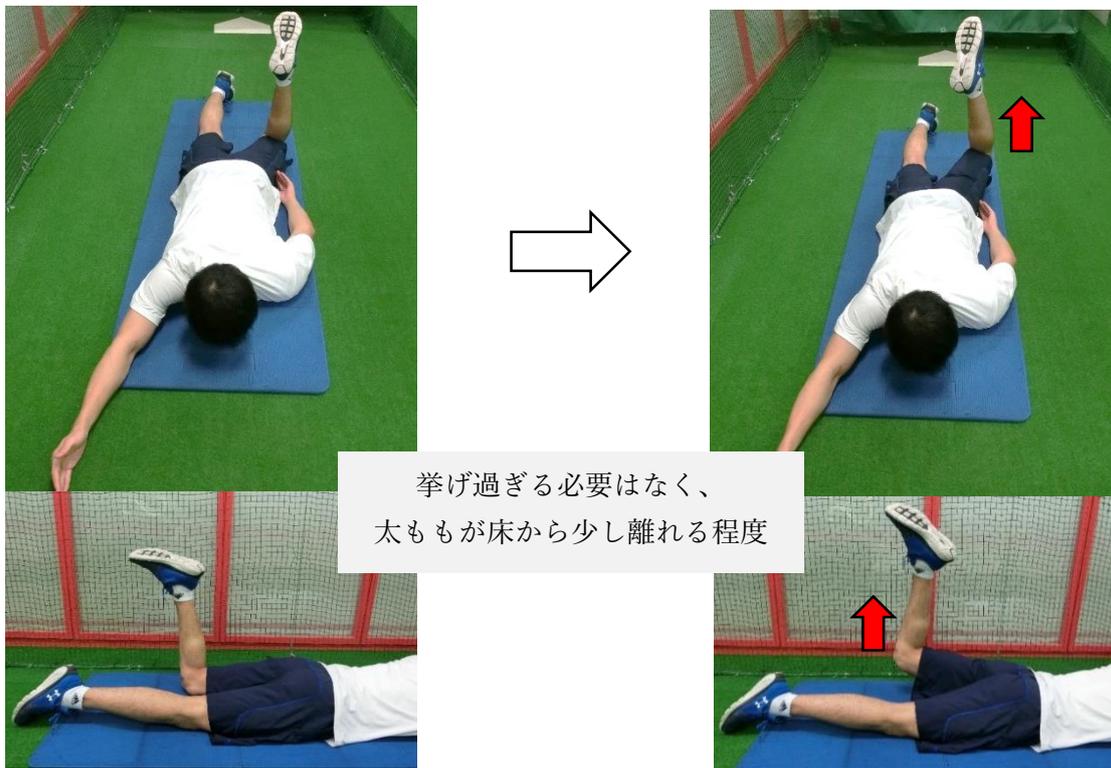
肘を支点に
起き上がる



反動をつけずに
ゆっくりと

□利き手と反対の足挙げ(手は上)

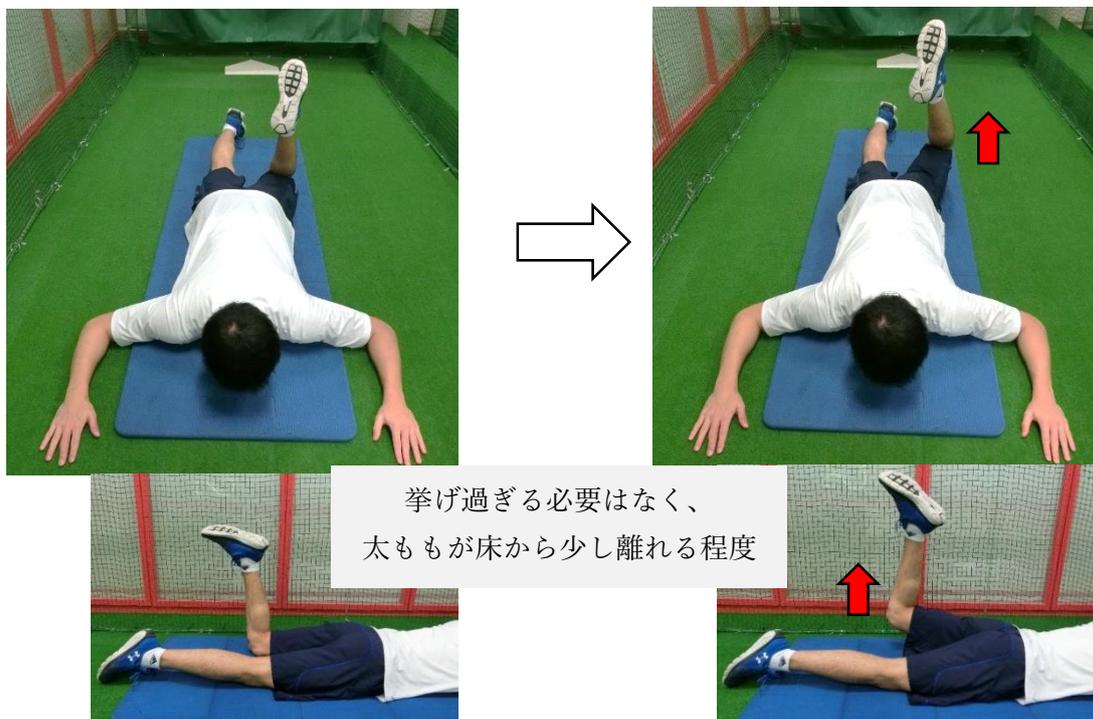
20回 1-2セット



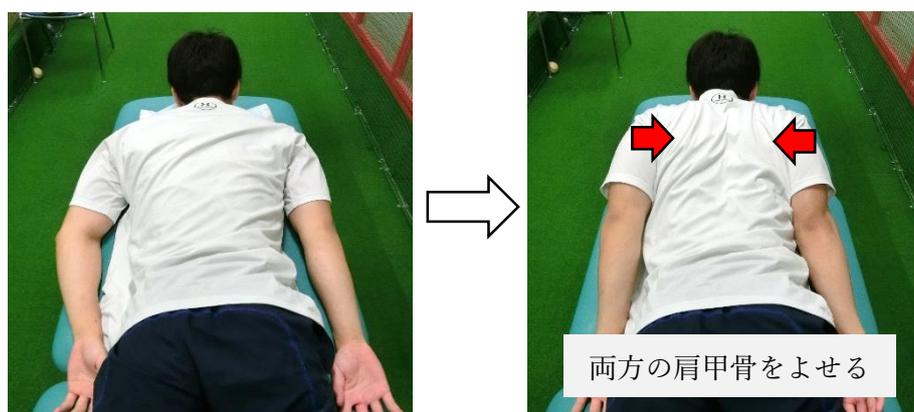
挙げ過ぎる必要はなく、
太ももが床から少し離れる程度

□利き手と反対の足挙げ(手は横)

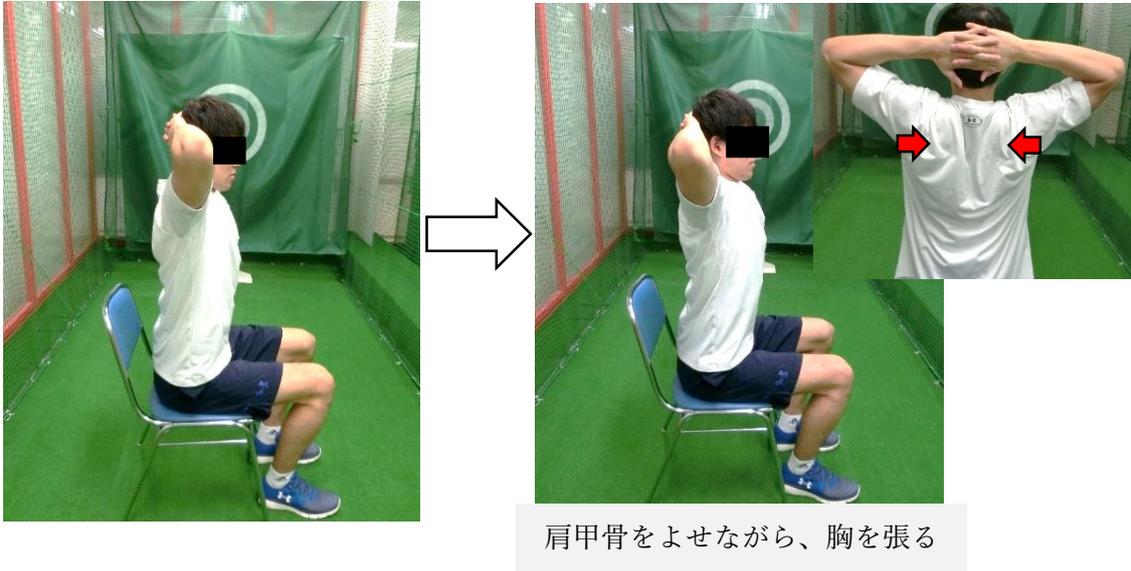
20回 1-2セット



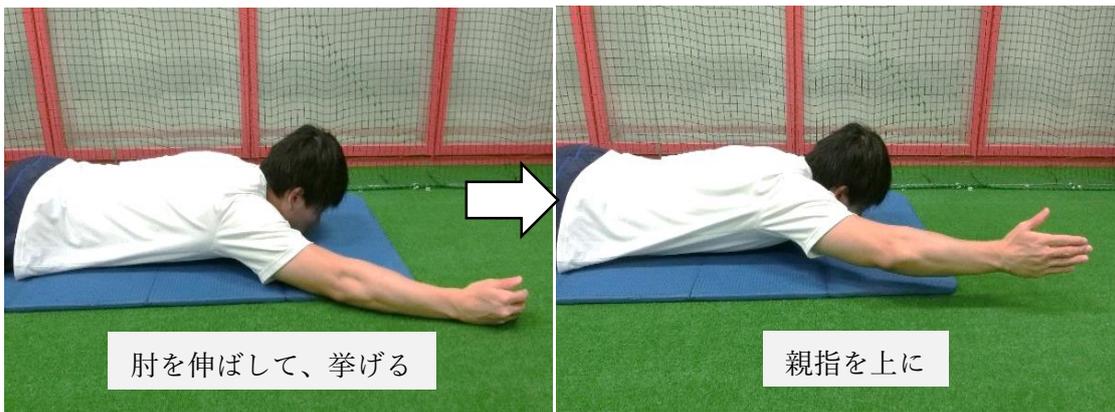
□肩甲骨よせ 20回 1-2セット



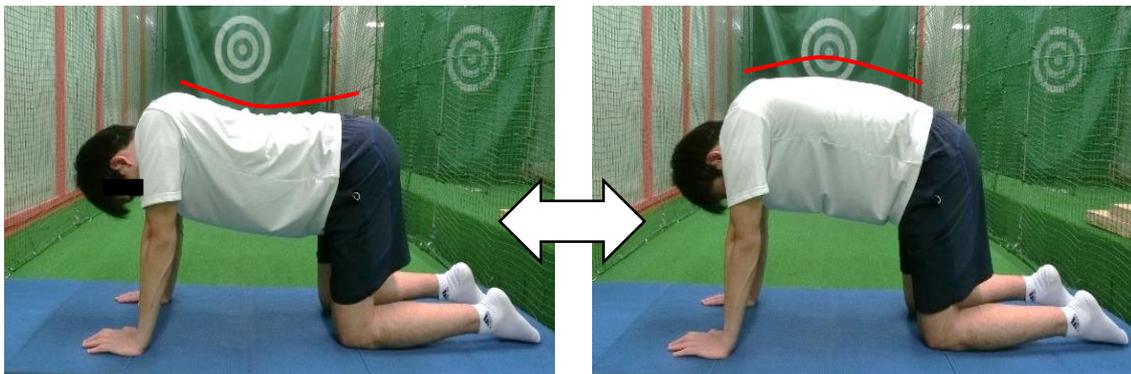
□胸張り 肩甲骨よせ 20回 1-2セット



□腕挙げ 20回 1-2セット

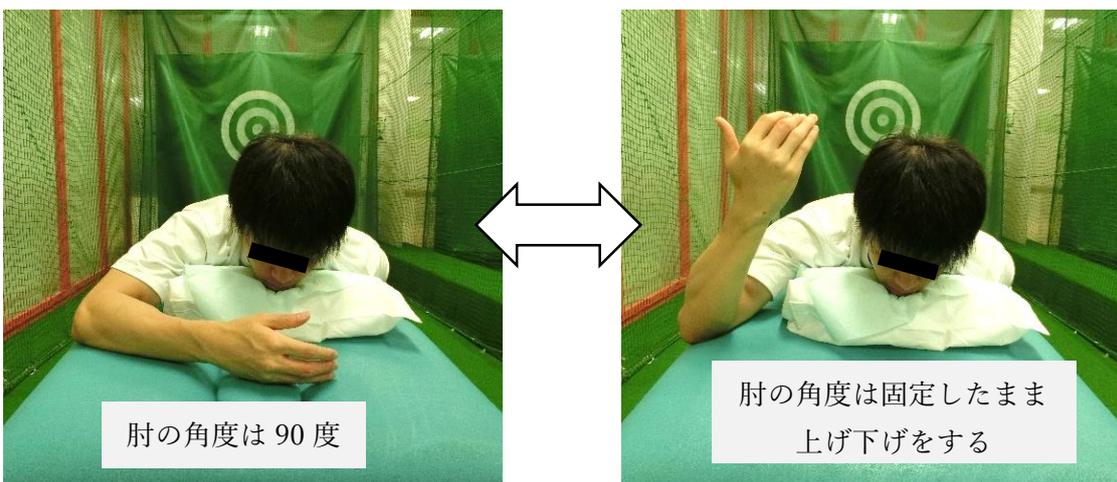


□四つ這いでの背中丸め 20回 1-2セット



手で地面を押しながら、背中を丸める

□拳上位での腱板トレーニング① 30回 3セット



肘の角度は90度

肘の角度は固定したまま
上げ下げをする

□ 拳上位での腱板トレーニング②

20回 1-2セット



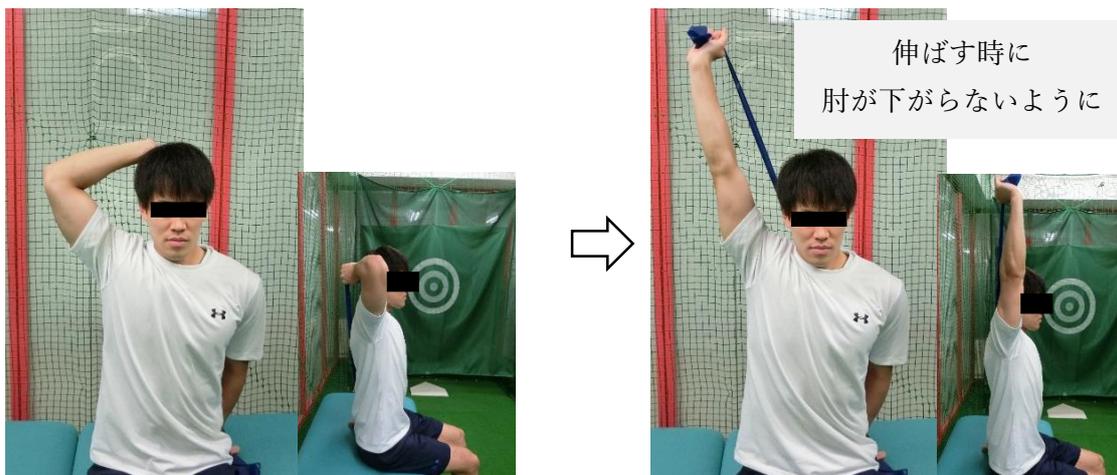
肘の角度は90度。

厚みをもたせたタオルを手首で優しく押す。

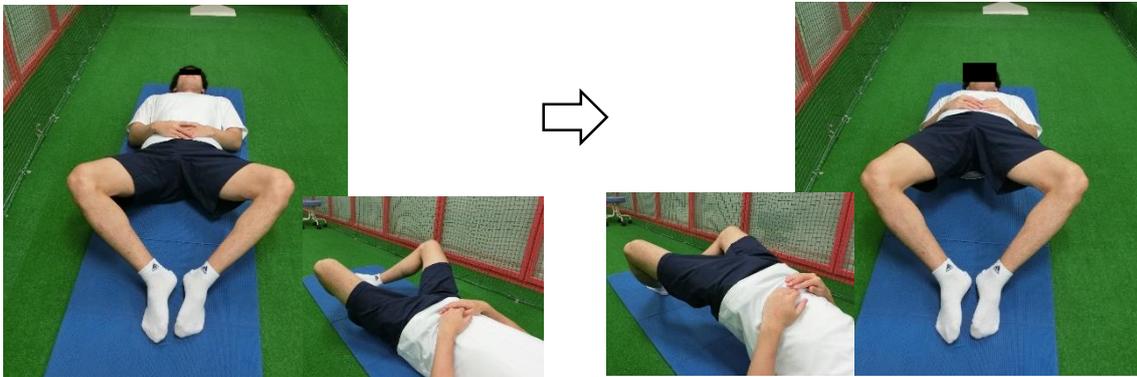
(最大の力で押すのを10だとしたら、1程度の強

□ チューブでの肘伸ばし(重りでも可)

20回 1-2セット



□お尻挙げ 20回 1-2セット



両膝を開いた状態からお尻挙げ

□小指-親指握り 30回 3セット



挟んだ指は開く方向に力を入れる
小指と親指はしっかり閉じる

□小指-薬指握り 30回 3セット



人差し指と中指をしっかり握る

□ 脛の内側 マッサージ(ほぐす) 3分



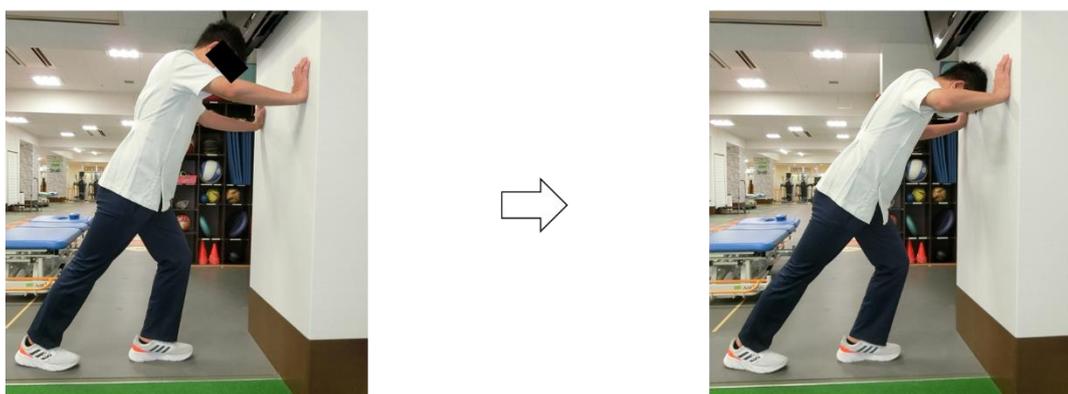
脛の骨とふくらはぎの筋肉の境目を指で全体的にほぐします。
押しやすい指で構いません。

□ 足の裏 マッサージ(ほぐす) 3分



ボールを転がし、足の裏をほぐしていきましょう。

□ アキレス腱のばし 15秒キープ10回

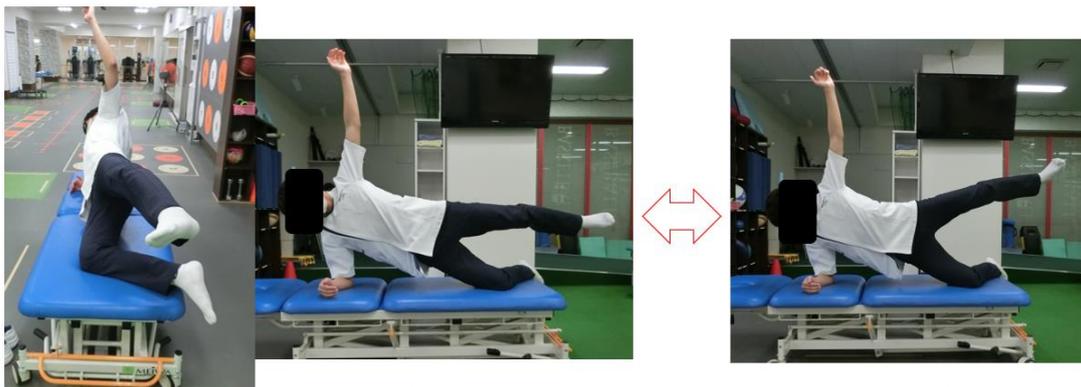


□ フロントブリッジ 30秒キープ 3セット



お尻が落ちて、腰が反らないように注意しましょう。

□ サイドブリッジ+足上げ下げ運動



①左と真ん中の写真の状態ですは20秒キープ
②20秒キープ後、上の足を上げ下げ10回
反対側も行い、3セットずつ

2023年12月1日

公益財団法人慈愛会 今村総合病院

スポーツ整形外科 海江田英泰

リハビリテーション部 吉田研吾 白尾泰宏 轟原与織 山口隆文 鮫島智志 岡弥津希