

## ① 上腕のセルフマッサージ

カコぶの外側を、“イタ気持ちいい”くらいににぎる。  
つかんだまま、ひじを曲げ伸ばし。  
回数：10回

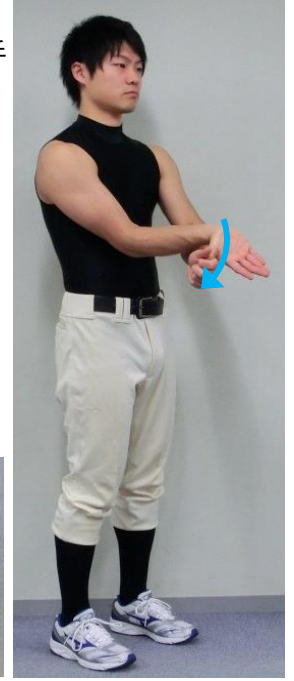
にぎる場所：カコぶの外側



## ② 前腕のストレッチ

手のひらを上にして、反対の手で親指をつかむ。  
つかんだ親指を下にひっぱる。  
回数：ゆっくり10秒

のびる場所：親指のつけね

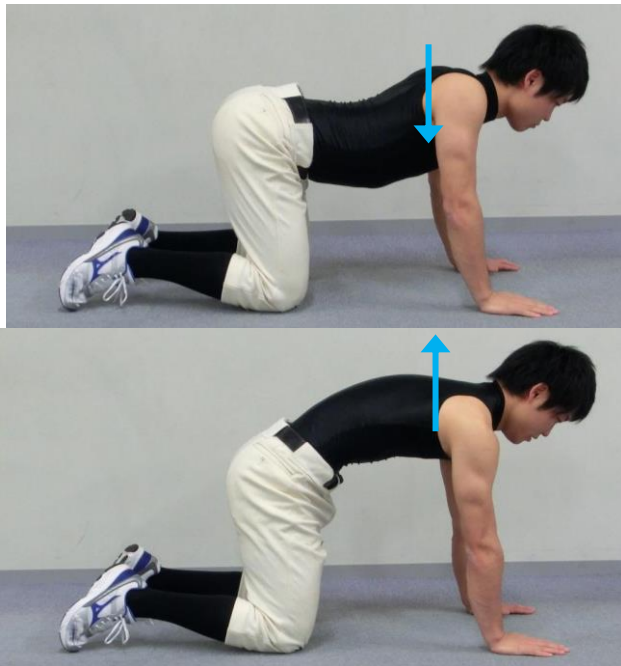


上腕やうでの張りは、ひじの痛みにつながります。投げる前や練習後にやわらかくしよう。

## ⑥ キャットアンドドッグ

ひじをのばしたまま、肩甲骨を背中に寄せながら、  
むねを地面に近づける。次に肩甲骨を離しながら  
地面をおし、むねを地面から遠ざける。

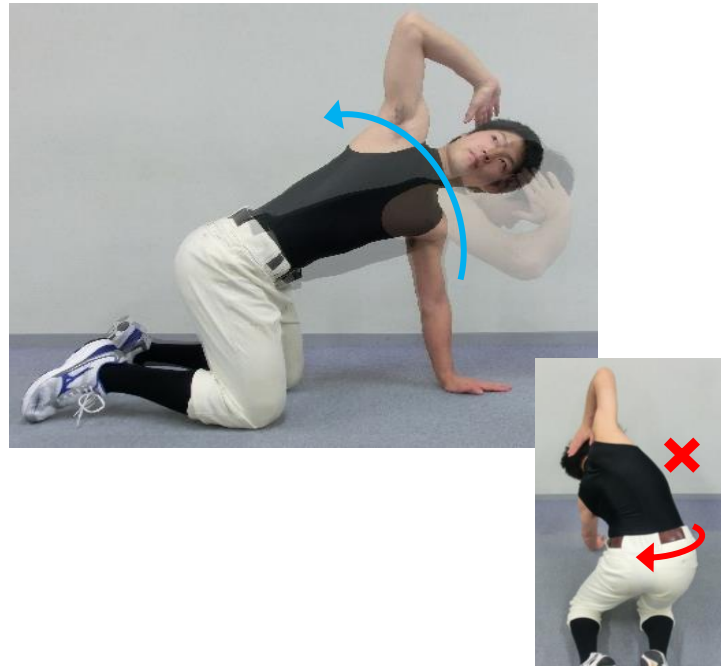
回数：10回



## ⑦ トランクローテーション

よつばいのしせいから、手をつむじにあてる。  
むねをはり、天井をみるようにはからだをひねる。  
こつばんは動かないように注意する。

回数：10回



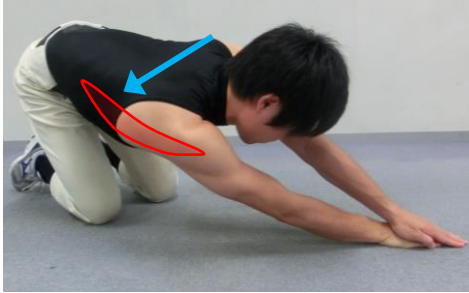
猫背はケガの一番の原因です。肩甲骨を動かしながら、背中を丸めたり、そらせたり、ひねったりすることで、  
背筋が伸びやすくなり、投げるときの球速もアップします。

週に2回の実施で、肩・ひじのケガが1/3に！球速もUP！！

### ③ 肩後方のストレッチ

よつばいになり、両手を前  
のばして、重ねる。下になっ  
た手のほうにからだをずらし、  
体重をかけていく。

回数：ゆっくり10秒



のびる場所：わきのした

### ④ 胸部のストレッチ

よつばいになり、片手をななめ  
前につく。

そのまま、肩を地面に近づけ、  
体重をかけていく。

回数：ゆっくり10秒



のびる場所：むねのまえからうで

### ⑤ 股関節後方のストレッチ

よつばいから、おしりの横がつつ  
ぱるまで、おしりを横にずらし、  
そのまま少しだけ後ろにひく。

回数：ゆっくり10秒



のびる場所：おしりの横から後ろ

わきやむねを伸ばすと、大きなフォームで投げられます。  
肩のつかれもとれるので、投げる前や練習後にストレッチしよう。

股関節を柔らかくすることで、体  
重移動がスムーズになります。

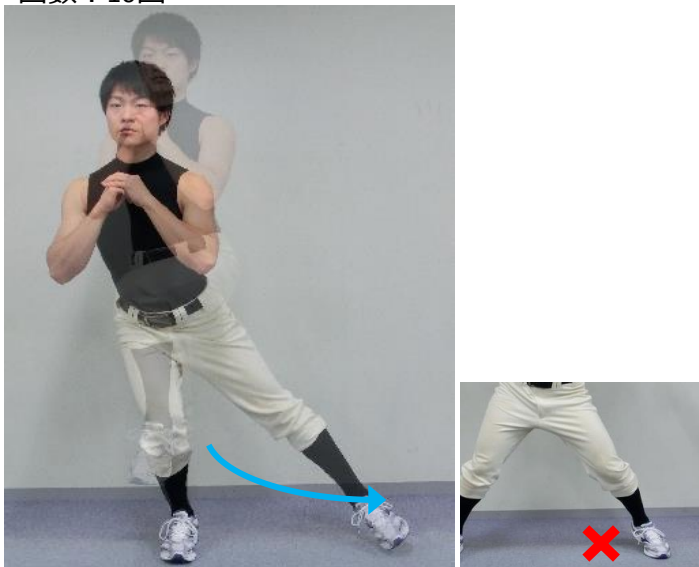
### ⑧ 軸足バランス

両手をむねの前でかた足立ち。

こしをおとしながら、反対の足をできる限り  
遠くに、横にのばす。

のばした足がつかないように、もとにもどる。

回数：10回



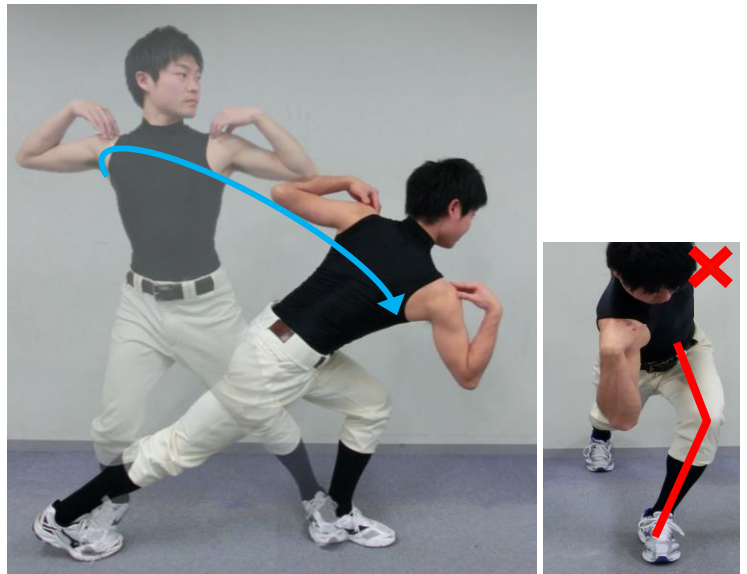
### ⑨ エルボー・トゥー・ニー

両手を肩にあて、ふみこみ足を一步前へ。

こつぱんと上半身をまわし、ひじを反対のひざに近づ  
ける。前からみて、肩とひざが一直線になるとよい。

ひざが外にたおれないように注意する。

回数：10回



軸足がしっかりしていると、身体が開きにくくなり、球速もアップします。

ふみこみ足がしっかりしていると、ボールに体重が乗るようになり、コントロールもよくなります。  
しっかりと下半身を鍛えよう！