〈 Mac's Trainer News ～7月号～ 〉

7月号は、『Mac's Trainer Room のコンセプト』『姿勢について』『Mac's Performance Training 』の３つのテーマについて取り上げます。

『Mac's Trainer Room コンセプト』

Mac's Trainer Room では正しい動き、身体の使い方を行うために独自のトレーニングを行っています。

また、選手が自分の身体の状態を理解することで「フィジカルマネージメント（自分の身体を自己管理する）」できるように指導を行っています。選手自身がセルフコンディショニングを行い、障害予防・パフォーマンスの向上に繋げていきます。

『姿勢について』

猫背など姿勢が崩れることで肩・肘の動きに影響を与えます。

写真を見ても分かるように姿勢が悪くなることで肩が上がりにくくなります。野球で言うと「肩の動きの悪い原因」「肘が下がっている原因」になります。このような状態で投げていれば当然「肩・肘」への負担は大きくなり、怪我へと繋がります。

～良い姿勢～　～悪い姿勢(猫背)～

※肩が上がりにくくなり、肩肘の負担も大きくなる

～力の入りやすさをチェック～

また、「 力 」も姿勢が悪くなることで入りにくくなります。

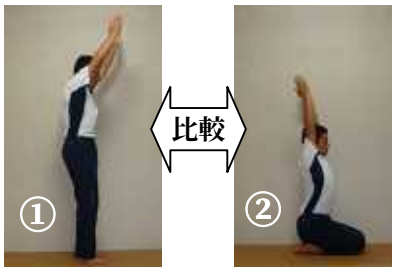
下半身が不安定になれば体重移動ができず「手投げ、手打ち」になり、上半身に力が入らないということは「ボールやバットに力が伝わらない」ということになります。パフォーマンスにも影響を与えてしまいます。

※詳しくは次号以降で改めて説明します。

○姿勢及ぼす肩・肘への影響

肩や肘の投球障害でも股関節や体幹にアプローチすることで痛みなく投げられるようになる選手も非常に多くいます。特に投球障害では全身を診てからの、もしくは全身を診た上でのアプローチが重要になります。

～投球障害（怪我）の原因～



＜チェック方法＞

肩を怪我をしている選手に対し、「①立位」と「②正座」で手を上げ、痛みを比較します。

※痛みがない人でも肩の上がりやすさや左右差を比較すると肩や肘が上がりにくい原因のチェックにもなります。

＜評価＞

Ⅰ：②の方が痛みが軽減する（肩が上がりやすくなる）

⇒下半身の悪い動き、柔軟性からの問題が考えられる

正座で痛みが軽減することをヒントに問題点を考えます。普段姿勢の悪い選手が正座をすることで股関節周辺の筋肉が一時的に弛緩（緩む）するため、良い姿勢を作ることができます。そのため、姿勢・股関節の柔軟性に問題がある選手は②で手が上がりやすくなります。

Ⅱ：①と②で痛みが変わらない（上がりやすくならない）

⇒肩自体に問題があることが考えられる

①と②で変化がない場合は肩に問題が考える為、病院へ診察に行ってもらったりと選手の状況に応じて対応を考える必要があります。

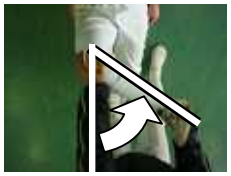
このように怪我の原因がどこにあるのか明確にすることが再発を予防し、スムーズに復帰することに繋がります。

＜股関節のチェック＞

「姿勢」や「股関節の柔軟性」に問題がある選手は股関節の柔軟性のチェックを行います。

～股関節屈曲～

～股関節内旋～



～股関節外旋～

・「股関節屈曲」
　股関節がつまらずスムーズに上がる
・「股関節内旋・外旋」
　45°以上開く
の可動域があるか柔軟性のチェックを行います。

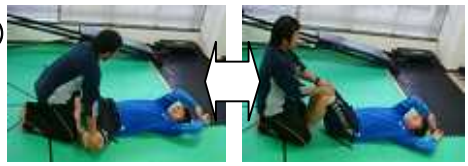
良く股関節が硬いと言われますが、実際にどのように硬いのか分かりにくいと思います。
今後「Mac's Trainer News 」でチェックの方法、プレーとの関連性など取り上げていきます。

『Mac's Performance Training』

従来良いとされていた「腹筋」「背筋」「腕立て」などのトレーニングにも怪我やパフォーマンスの低下を引き起こすメニューも多くあります。従来行われていた「腹筋」「背筋」「腕立て」に変わるトレーニングです。
なぜこれらのトレーニングが良いのかは次号から説明していきます。

○腹筋

①



②

①仰向けに寝転がり、脚を開く。パートナーは写真のように膝に手をあてる。方法は、膝を閉じるように内転筋に力を入れ、脚を閉じる。パートナーはその力に対して５秒で脚が閉じるように抵抗を加える。

②あお向けに寝転がる。バンザイをし、左手で右の手首を掴む。パートナーは膝が閉じないように膝の位置をキープする。起き上がる時は体を捻りながら起き上り、右手を左体側までもってくる。その時にパートナーの抵抗に対抗し、左脚の内転筋に力を入れ、上体を起こす。内転筋と体幹を連動させて行う。

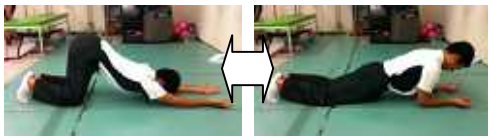
上記の腹筋メニューは内転筋と体幹（腹筋）の連動した動きの為のトレーニングです。下半身、体幹が連動して動くことでスイングスピードや腕の振りが早くなります。

○背筋

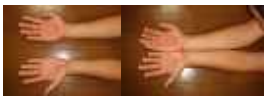
ボールを股に挟み、膝を立てる。
お尻を閉め、膝から上半身まで一直線になるまでお尻を上げる。
お尻を上げる時は腰を反らないように注意する。
ハムストリングスを使って行う。

上記の背筋メニューはハムストリングスと体幹（背筋）を連動させてトレーニングを行っています。このトレーニングを行うことで背すじが伸び、姿勢が良くなります。姿勢が良くなることで背筋の力が発揮されやすくなります。

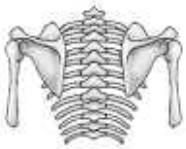
○腕立て



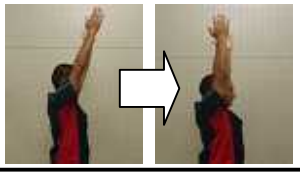
膝を着き、肘を地面につける。（手の平は上を向ける）
身体を大きく前後に移動させ、トレーニングを行う。
腰を反らないように注意して行う。



『肘をつけて行う』『膝を浮かして行う』
このように行うと負荷が大きくなる。



上記の腕立てメニューは肩甲骨の動きを考えた上半身のトレーニングになります。このトレーニングを行うことで肩甲骨の動きが良くなり、肩が上がりやすくなります。



以上のメニューを各 20 回行います。慣れてくれば２セット、３セットと増やし、トレーニングを行います。

ご質問等ございましたら『 macstrainerroom@gmail.com 』こちらまで連絡をお願いします。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』　７月１５日、８月１２日、８月２６日

『Mac's Trainer Room』

Blog：http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042
Homepage：http://www.macstrainerroom.com/