

10月号のテーマは前回に引き続き『従来行われているトレーニング方法を見直す2』です。9月号ではトレーニングによる投球への影響について説明しました。今回は、野球の動きを考えたトレーニングやエクササイズを紹介しています。

【従来行われているトレーニング方法を見直す2】

前回説明したようにトレーニングを行う時は野球の動きを考えて行わないと怪我や、パフォーマンスの低下に繋がってしまいます。投球障害の選手をみているとトレーニングなどが原因で肩を内旋してあげることで痛みが起こっている選手を多くみかけます。この内旋の動作を改善していかなければ痛みが引いて投げだしても再発の原因となります。

肩の外旋と肩甲骨の上方回旋

まずは、投球動作で肩や肩甲骨にどのような動きが必要なのか考えていきます。

親指を上

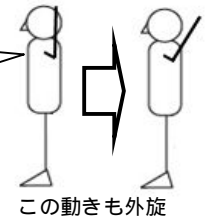
肩を外旋すると肩甲骨が上方回旋しやすくなり、肩が上がりやすくなります。

肩を上げる時は肩甲骨が上方回旋し、肩と連動して動きます。
この肩甲骨の上方回旋がスムーズに行えることで肩がスムーズに動きます。

~ 肩甲骨がスムーズに上方回旋を行うことでのパフォーマンスへの影響 ~

- ・肩があがりやすくなる
- ・肩や肘がしなりやすくなる

上記の影響が投球障害予防に繋がります。また、パフォーマンス向上のためにも肩甲骨のスムーズな上方回旋が必要です。



肩関節が内旋する原因とプレーへの影響

先月号では肩の内旋がなぜいけないのか説明しました。

今回は肩が内旋する原因について説明します。また、プレーへの影響も説明します。

肩の内旋

肩を内旋して上げる原因

- ・「小指から上げる」「肘から上げる」などの意識をしている
- ・肩が内旋しているトレーニング、エクササイズを行っている

「小指から上げる」

「肘から上げる」

プレー（投球動作）への影響

- ・担いだ投げ方になる（肩や肘がしならない）
- ・腕を振って投げようとする事で肩、肘の障害の原因になる。

野球の動きを考えたトレーニング

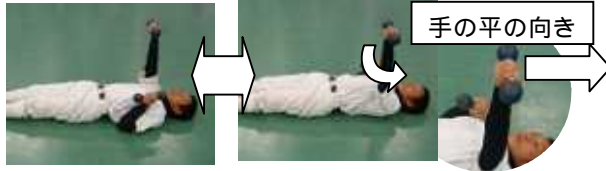
先月号で従来行われている「腕立て」や「ベンチプレス」は肩の内旋位で行うため肩が上がりやすくなると説明しました。

では、どのようなトレーニングやエクササイズが良いのか紹介します。



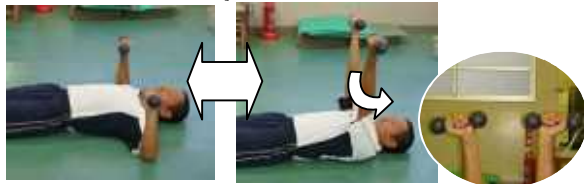
Mac's Performance Training

・フロントプレス（エクスターナルローテーション）



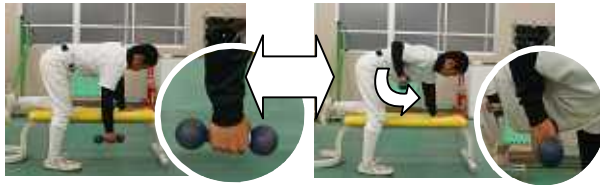
あお向けに寝転がり、ダンベルを持つ。（開始姿勢）
 肩・肘を伸ばし、片方のダンベルを上突き出す。
 肩・肘を伸ばすと同時に手を外側に捻りながら行う。
 （開始時と伸ばした時の手の向きに注意）

・ダンベルプレス（エクスターナルローテーション）

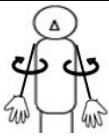


肩を90度外転位にする。
 ダンベルは写真のように手を内側捻って持ち、開始する。
 肩・肘を伸ばし、両方のダンベルを上突き出す。
 肩・肘を伸ばすと同時に手を外側に捻りながら行う。
 （手の平が頭の方を向く）

・ワンハンドローイング（エクスターナルローテーション）



前傾姿勢になり、片方の手をベンチに置く。
 背筋を伸ばし、ダンベルを持つ。（開始姿勢）
 肘を上体の後ろまで引き、背中中の筋肉を鍛える。
 肘を引く時は手を外側に捻りながら引く。
 （開始時と引いた時の手の向きに注意）



従来行われているトレーニングとの違いは、トレーニングに『肩関節の外旋』を行っている点です。右側の写真ではすべて外旋を行っています。トレーニングを行い『外旋』の動きを獲得する事も大切です。軽い負荷で行うことでクールダウンにもなります。

～投球前に肩のウォーミングアップ～

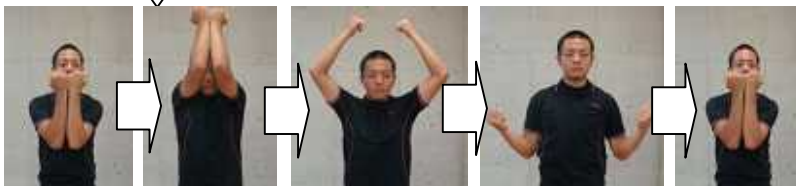
投球前に以下のメニューを行い、肩の動きをスムーズにします。

『肩の上方回旋』や『肩を上げる時の外旋』の動きを獲得するためのメニューになります。

・肩のエクササイズ



: 肘を曲げ、肩を触り、肘を上下に上げ下ろしする。
 : 肘を曲げ、肩を触り、肘を円を描くように外から回す。



: 両手・両肘をつけたまま上にあげ、肘が顔の前まできたら手・肘を離す。
 手・肘が離れたら円を描くように回し、元の姿勢に戻す。それを繰り返す。



: 両手・両肘をつけたまま下にさげ、肘が胸の前まできたら手・肘を離す。
 手・肘が離れたら円を描くように回し、元の姿勢に戻す。それを繰り返す。

有料になりますが、『肩のエクササイズ』の詳しい方法につきましては『楽楽フィットネス動画ナビ (<http://www.rakurakufit.com/movie/>)』の高島誠「肩のコンディショニング」を御覧ください。

【久美浜病院トレーナー派遣の予定日】 10月7日、10月21日、11月11日、11月25日

【Mac's Trainer Room】

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

又、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。