〈 Mac's Trainer News ～H25.3 月号～ 〉

【Mac 式ベースボール股割りメソッド。】

『野球をする前に股割りを。』

～『股割り』と『腰割り』～

＜股割り＞

股関節の柔軟性のチェックです。

野球に必要な股関節の柔軟性で、「腰割り」動作にも影響を与えます。

＜腰割り＞

股関節の柔軟性と筋力のチェックです。「股割り」と合わせてみていくと柔軟性が必要か、筋力が必要か分かります。

～なぜ股割りが必要なのか？～

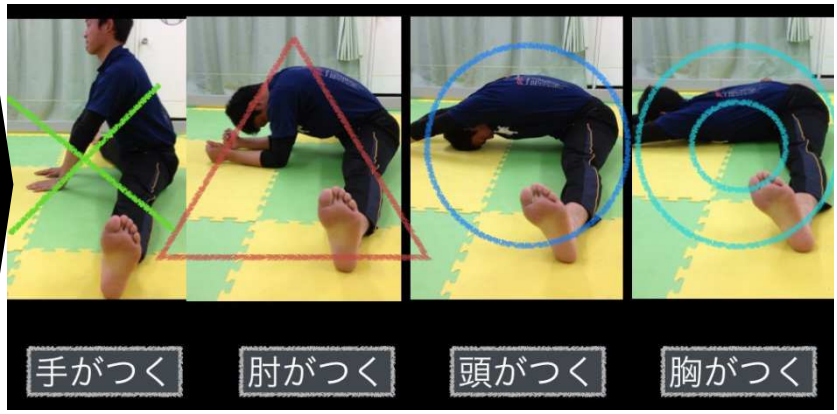
野球をするうえで必要な柔軟性を考えると股割りで胸がつくくらいの柔軟性が必要に思います。理由は、股割りができないと腰割りもできないということです。次のページの写真で比較するとよくわかると思いますが、股割りで股関節の開脚が出来ないと、腰割りの時に必要な開脚もできないためです。

～股割りチェック方法～

股割りは地面に座り、足を開脚して体を前に倒します。どれだけ体が前に倒れるかで柔軟性を見ていきます。

評価は右の写真の通りになります。

「胸がつく」「頭がつく」が柔らかいではなく、この柔軟性が当たり前なってもらいたいです。



○股割りの「柔らかい選手」と「硬い選手」

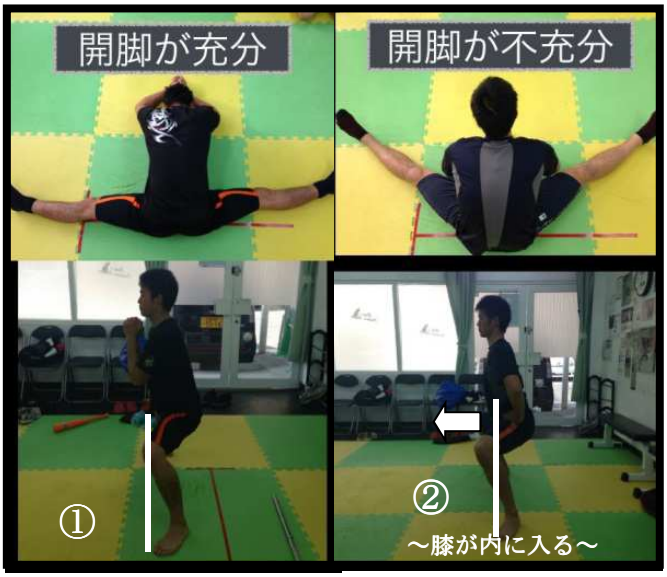
≪股割りの柔らかい選手≫

股割りで「胸のつく」選手は足を開脚することができます。そして股関節から体が前に倒れています。

≪股割りの硬い選手≫

左の写真の選手のように股割りの硬い選手は開脚が充分にできません。そのため、骨盤が後ろに倒れ、体を前に倒すことができません。

～『股割り』が出来ないことでの影響～



「股割り」で開脚ができないと野球に必要な「腰割り」が正しくできません。

①と②の写真を比較すると分かるように開脚が不充分な選手は腰割りをしても膝がつま先より内側に入ってしまい、腰が下がらなくなってしまいます。他にも④の写真のように腰が落ちて（曲がる）しまったり、上体が突っ込んだりと野球にとって悪い動作が起こってしまいます。

腰割り＝股割り

～『腰割り』が出来ないことでの野球動作への影響～

腰割りができないと守備動作、投球動作、打撃動作で「腰が落ちる」「インステップ」「体が開く」「低い姿勢が作れない」などの影響を与えます。「腰割り」ができないことが技術にも影響を与えていることがあります。

～膝が内に入る～

～インステップする～

～膝が割れる、体が開く～

～腰が落ちない～

『腰割り』は野球のゴロ捕球、バッティング、ピッチングなどの基本の姿勢・動作につながる形です。しっかりとした「腰割り」ができることは野球のパフォーマンスアップ、怪我の予防につながると考えられます。

まずは『股割り』のチェックを行い、自分の体の柔軟性を知るころとから始めます。次に自分の柔軟性に合った目標「肘」「頭」「胸」を作り、クリアできるようコンディショニングを行っていきます。

痛みを感じたり、無理やり伸ばすようなストレッチは禁物です。肉離れなどの怪我に繋がります。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』　3月1日、3月22日、4月5日、4月26日

『Mac's Trainer Room』
Blog：http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042
Homepage：http://www.macstrainerroom.com/

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。

また会員登録をして頂きますとこちらの『Mac's Trainer News 』を配信させて頂きます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾