〈 Mac's Trainer News ～H25.6 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。』

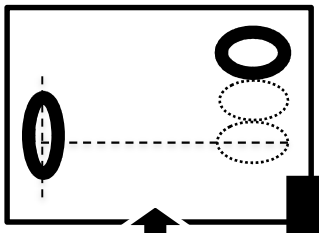
～先月号より～

先月号では、「股割り」「腰割り」が硬いことでの、投球への影響をお伝えしました。今回はさらに詳しく、「股割り」の柔軟性と投手のパフォーマンスと怪我についてお話していきます。

＜股割りの柔軟性による投球への影響＞

股割りが硬い選手はインステップになりやすいです。インステップは様々な影響を与えています。

○足２足分インステップの場合

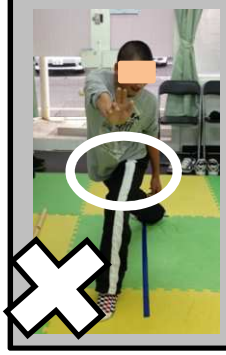


柔軟性レベル：肘

～インコース高目を狙った場合～

インコースの高目には投げやすいです。ただ、ボールが抜けてしまうことや抜けそうでインコースに投げるのが怖いという選手が多いです。

～アウトコース低目を狙った場合～



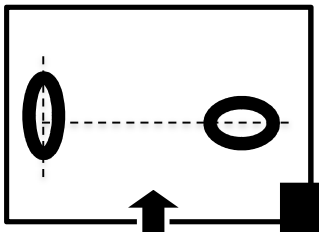
腰（股関節）が回りにくそうなのが分かると思います。これでは下半身を使っては投げられません。手投げです。低目にもキレのあるボールが投げられません。

※この状態（右のインステップ写真）でアウトコース低目に投げようとすると「二重振り子」になり、肩肘へのストレスが大きくなります。

（「二重振り子」の詳しい説明は次のページへ）

ステップの違いを比較

○真っ直ぐのステップの場合



柔軟性レベル：胸

～インコース高目を狙った場合～

インステップの時よりも腰が楽に回っているが分かると思います。インコースに抜けるボールも減り、投げやすくなります。

～アウトコース低目を狙った場合～

インステップの時よりも腰が回っているのが分かります。下半身が使えるため、低目にもキレのあるボールが投げられるようになります。

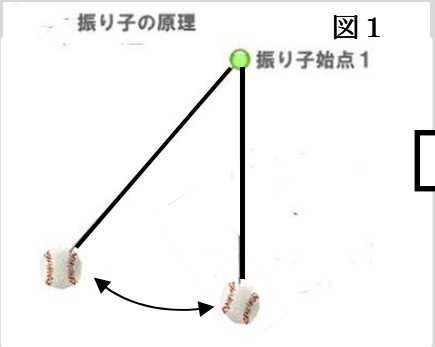
※真っ直ぐステップでることで腰が回りやすくなるため、下半身を使った投球を行いやすくなります。

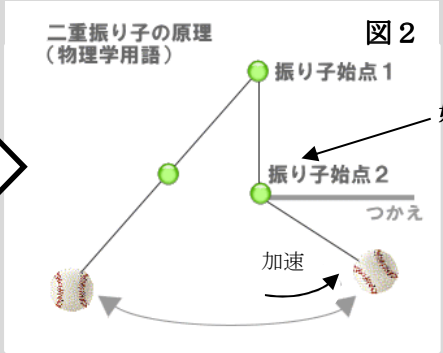
※真っ直ぐステップしようとステップをしても「股割り」が硬い選手はインステップになってしまいます。良いピッチャーになるためにはまずは「股割り」を柔らかくすることからです。

～二重振り子について～

前ページにあった「二重振り子」について説明します。

●二重振り子とは

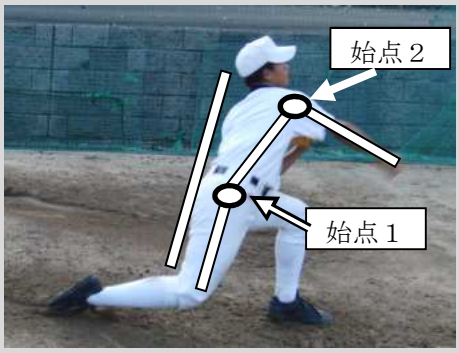




通常の振り子は図１になります。

そこに始点をもう一つ作る（振り子始点２）と図 2 のようになります。始点２ができることで始点２から下は加速します。しかし、始点２に対するストレスは大きくなります。

この「二重振り子」の原理を投球動作で考えると・・・



投球動作ではどのような選手に「二重振り子」が起こっているかというと、前ページの説明にあったインステップの選手に多いです。腰が回らない状態で投球することで、肩・肘に始点２ができてしまいます。特にアウトコース低目に腕を振って投げようとするとストレスは大きくなります。

その始点２が肩、肘になるため、**肩・肘へのストレスが大きくなり怪我**へと繋がります。また、腰が始点２になると腰痛になります。

【トピックス：スポーツと食事６『山形のだし 』】

○ごはんがすすむ『山形だし』。山形だしで夏バテ予防！！

ごはんの上にのせるとおいしく、ツルッ食べられます。食のすすまないこの時期にはぴったりです。他にも、うどんや豆腐などにも合います。

・材料

①なす１個　②きゅうり１本　③オクラ５本　④みょうが２個
⑤大葉５枚　⑥白ねぎ　1/4本　⑦唐辛子（or 青唐辛子）１～２本
●だし汁（顆粒だし小さじ２＋水）１００ml　●酢小さじ２
●塩 小さじ１～２　●砂糖 小さじ１

～他にも色んな具材で作れます～
納豆昆布、昆布、青唐辛子、長芋、
モロヘイヤ、めかぶ、たまねぎ など

・調理方法

１： オクラを塩で揉む。（ちくちくする場合は産毛を落とす）
２：なす・きゅうり・オクラ・みょうが・大葉・白ねぎを小さく刻み（なすは水にさらす）、唐辛子は小口切りにして、全部を容器に入れる。
３： ●の調味料を混ぜて②に回しかけ、野菜を和える。途中混ぜながら、冷蔵庫で半日～1 日くらい寝かせて味を馴染ませたら出来上がり。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』　6 月 7 日、6 月 28 日、7 月 5 日、7 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