

9月号のテーマは『従来行われているトレーニング方法を見直す』について取り上げました。普段皆さんが良いと思っ
て行っているトレーニングでも、実は怪我に繋がっていたり、パフォーマンスの低下を招いていることが多くありま
す。この原因について例を挙げて説明します。

【従来行われているトレーニング方法を見直す】

皆さんが行っている代表的トレーニングとして腹筋、背筋、腕立て伏せ、ベンチプレスなどが
あると思います。これらのトレーニングは何の為にしているのでしょうか？

クランチ腹筋は『腹直筋』、背筋は『広背筋』、腕立て・ベンチプレスが
『大胸筋』、スクワットであれば『大腿部（大腿四頭筋、ハムストリング
ス）』を鍛えるトレーニングになります。

しかし、『筋力の向上=パフォーマンス向上』なのでしょうか？



怪我をする選手の話しを聞いていると腹筋、背筋、腕立て、スクワット、ベンチプレスなどを
行っている選手が多くいます。実際に柔軟性をチェックしてもトレーニング後に硬くなったり、動き
が悪くなっている選手を多く見かけます。

その原因を考えていきます。

腕立て・ベンチプレスによる肩の柔軟性への影響

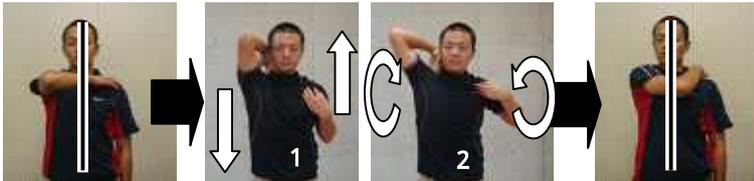
腕立てやベンチプレスは大胸筋を鍛える為のトレーニングになります。
トレーニングの柔軟性への影響を見ていきます。



~実施方法~

1. 肩のコンディションを整える（柔らかくする）

肩の柔軟性チェック 肩のエクササイズ 肩の柔軟性チェック



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

肩の柔軟性のチェックを行う。反対の肩を触り、肘がどこまで行くのかをチェックする。
肩のエクササイズを行う。
再度肩の柔軟性をチェックする。柔らかくな
っていることを確認し、へ進む。

2. 従来のトレーニング実施

ベンチプレス、腕立ての実施



肩の柔軟性チェック

下の腹筋、背筋、腕立てなどのトレーニング実施
内容の中から1つを選び、実施する。
もう一度肩の柔軟性のチェックを行う。 の時と
比べてどのように変化したかチェックする。

腕立て、ベンチプレス後は硬くなるのが分かります。

3. 野球の動きを考えたトレーニング実施

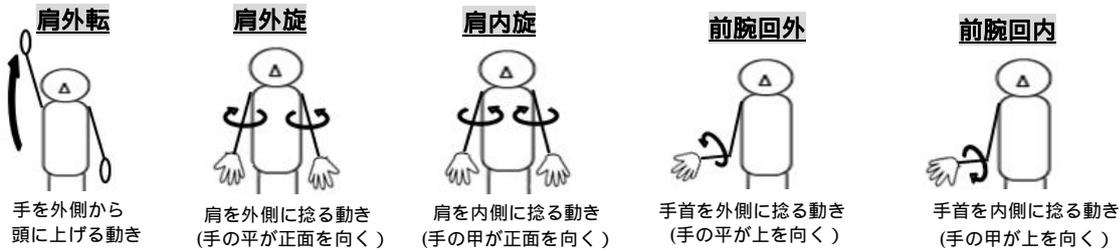
上半身のトレーニングの実施（野球の動きを考えたトレーニング） 肩の柔軟性チェック



手のひらを上に向け、肘・膝を地面に
つける。肘・膝の曲げ伸ばしを行い、
トレーニングを行う。
肩の柔軟性をチェックする。

の「腕立て、ベンチプレス」と比べ のトレーニングは柔らかくなったと思います。 の上半身のトレーニングは
野球の動きを考えたトレーニングになります。Mac's Trainer Room のオリジナルトレーニングです。

上半身のトレーニングを行う上で知っておきたい身体の動き



腕立て・ベンチプレスを行うことで硬くなる原因

～腕立てベンチプレスを行うことでの肩関節外転への影響～

<肩を内旋して外転>

親指を下 (内旋位)

肩が内旋すると上がりにくくなる

肩が内旋することで肩が上がりにくくなる

↓ パフォーマンスへの影響

肘、肩が下がった投球の原因になる

無理に肩を上げようとすると障害に繋がる

<肩を外旋して外転>

親指を上 (外旋位)

肩を外旋することで肩が上がる

スムーズな肩の動き、腕の振りに繋がる

次回野球、トレーニングでの内旋、外旋についてももう少し詳しく掲載します。またトレーニング方法も紹介したいと思います。

つまり、以下のことが考えられます。

このことから、トレーニングによっては怪我やパフォーマンスの低下に繋がることがあるということが分かります。つまり、怪我や肩の動きにくさ、バッティングやピッチングの調子を落とす原因を生み出している原因は従来良いとされて行ってきたトレーニングによって引き起こされていることが考えられます。野球の動きを考えたトレーニングを行うことが重要になります。



【Baseball Conditioning Project 2011 in Hiroshima 開催のお知らせ】

この度『ベースボールコンディショニングプロジェクト 2011 in Hiroshima』を開催します。今回の企画は、野球肘・肩の早期発見、早期予防、野球のパフォーマンス向上に繋がるメニューの指導などを行います。また、指導者の方、保護者の方対象に『野球肘や肩』『食事』についてなどの講習会も合わせて実施します。

目的: 野球肘・肩の早期発見、早期予防を行い、選手に野球をプレーしてもらう。コンディショニング、正しいトレーニングを学び、選手が障害を持たずに野球を楽しんでもらい、パフォーマンス向上にも繋げる。

対象: 小学生、中学生、高校生

日時: 平成23年11月23日 水曜日(祝日) 9時00分～13時30分 集合8時45分

場所: ワイテック志和グラウンド

〒739-0262 東広島市志和町志和東字今坂 2988

山陽自動車道「志和インター」より車で5分。

詳細を知りたい方は『 macstrainerroom@gmail.com 』まで連絡お願い致します。

【久美浜病院トレーナー派遣の予定日】 9月2日、9月16日、10月7日、10月21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。