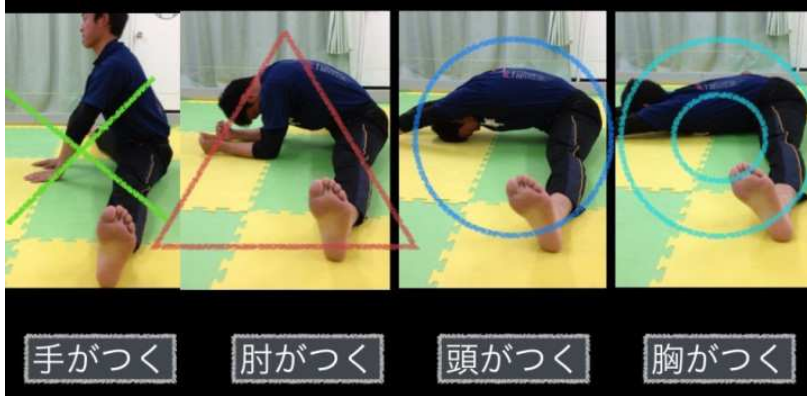


【Mac式ベースボール股割りメソッド。】

『野球をする前に股割りを。』

～股割り～

前回「股割りの評価の方法」について説明しましたが、今回はもう少し詳しく説明していきます。



股割りの柔軟性とピッチャーのパフォーマンスとの関係性をみると以下の傾向がみられます。

柔軟性レベル：肘がつく

⇒高目に浮く。約2足分インステップ。

柔軟性レベル：頭がつく

⇒真中に投げられる。約1足分インステップ。

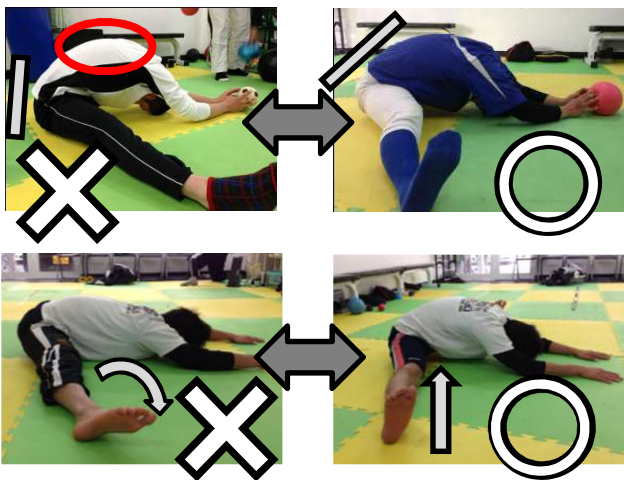
柔軟性レベル：胸がつく

⇒低目に投げられる。真直ぐステップできる。

※詳細は以後にて掲載

～股割りを正しくみる～

股割りのチェックで「頭がつく」「胸がつく」選手でも股関節の柔軟性ではなく、他の関節の柔軟性・動き（代償動作）で柔らかく見える選手がいます。見方について説明します。



●「○：頭がつく」の見方

二人の選手はともに「○：頭がつく」の評価です。しかし、右の選手の方が柔らかく見えませんか？ 下記にある「タイプ2」「タイプ4」の選手です。右の選手は股関節から倒れ、仙骨（骨盤）が前に倒れています。左の選手は脊柱を曲げて頭をつけています。

●「◎：胸がつく」の見方

胸がつく選手の見るポイントはつま先の向きです。つま先が真上を向いた状態で胸がつくことが大切です。つま先が内に倒れている選手のつま先を真上に向けると骨盤が立ち、胸がつかなくなる選手が多いです。

無理やり伸ばして柔らかくしている選手に、上記のような「腰が抜ける」「つま先が内側に倒れる」などの選手が多いです。「股割り」の硬い選手は以下のようにタイプ分けすることができます。

< 『股割り』のタイプ分け（硬い選手） >



○タイプ1
脚が開かない
(股関節外旋、外転)



○タイプ2
腰が落ちる
(仙骨が入らない)



○タイプ3
つま先が内に倒れる
(股関節の内旋が強く、外旋しにくい)



○タイプ4
胸が張れない
(胸椎が硬い)

【トピックス：大会期間中のコンディショニング】

①柔軟性の維持

- ・柔軟性の変化がないのか日々チェックを行う。

「股割り」などチェックを行い、硬くなっていないかチェックします。

柔軟性が低下していると、「腰がまわりにくくなる」「ボールが高めに浮く」などパフォーマンスに影響します。特に大会期間中は調子を維持するためにも、コンディション（柔軟性など）の維持が大切です。



②体重管理

- ・体重が減っていないかチェックを行う。

練習前後の体重を測り、体重の減少を2%以内に抑えられているかチェックを行います。脱水症状にならないよう注意が必要です。

※3%以上の水分が失われると、運動能力や発汗能力に悪影響を与えてしまいます。

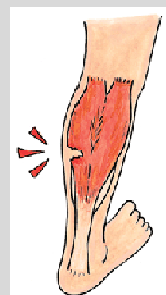


○脱水症状には注意！！

季節が変わり、気候も温くなることで意外にもたくさんの汗をかいています。練習前後の体重をはかると汗をかいていることが分かります。気づかないうちに『脱水症状』になっているケースが多いです。

脱水症状になることで脳からの命令が筋肉に上手く伝わらず、『肉離れ』『筋痙攣』が起こりやすくなります。

※他にも喉の渇き、唇の乾燥、おしっこが出ない、嘔吐などの症状もあります。



肉離れ、筋痙攣を予防するためには以下の飲料の摂取も大切です。

< 筋痙攣（つる）の予防のために『牛乳』『0.2%の食塩水 >

筋肉は神経からの電気信号で動きます。その時に必要になるのが『電解質』です。

電解質が不足すると神経からの命令が筋肉に上手く伝わらず、『筋痙攣（つる）』が起こります。「ナトリウム」「カルシウム」などのミネラルが電解質になります。

①牛乳

牛乳にはカルシウムが含まれているため、筋痙攣の予防に繋がります。

※普段飲んでいない人がいきなり飲むと下痢になることもあるため、注意が必要です。

②0.2%の食塩水

塩分（ナトリウム）は体の水分量を調整しています。

塩分濃度が『0.2%の食塩水』を飲むと素早く体に吸収されます。1ℓの水に2gの塩を入れるだけなので簡単に作ることができます。エネルギー補給のために糖質は必要ですが、糖分濃度が濃くなると水分の吸収速度が低下してしまいます。（スポーツ飲料も濃度には注意が必要です。）

詳しくは「H24.7月発行のMac's Trainer News」参照。

『筋痙攣の対処法』『スポーツ飲料の薄め方』を掲載しています。



『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』 4月5日、4月26日、5月10日、5月24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』を配信させていただきます。

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