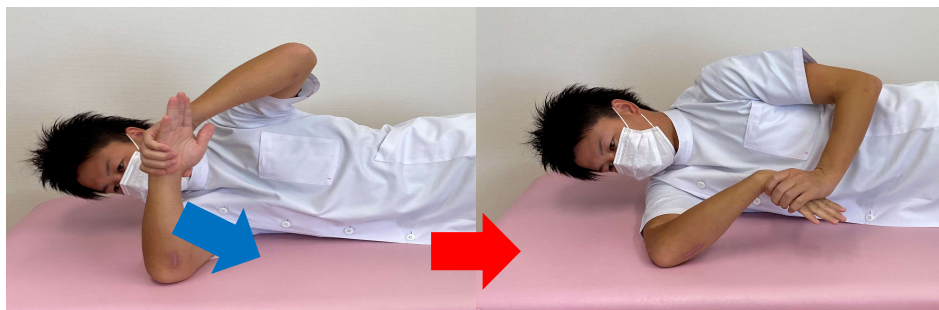


野球選手のためのストレッチ (肩後方ストレッチ)

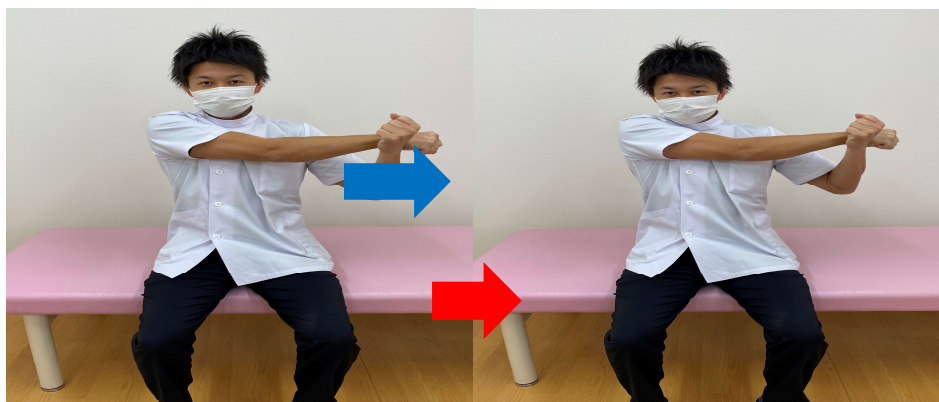
※ストレッチは全て30秒×3セット
肩は投げる方のみ行う



肩を下にして横向きになる。肘を肩の高さに合わせて矢印の方向にゆっくり伸ばす。



腕を身体の下でクロスさせてうつ伏せになる。手を固定し身体を投げる方に捻る。

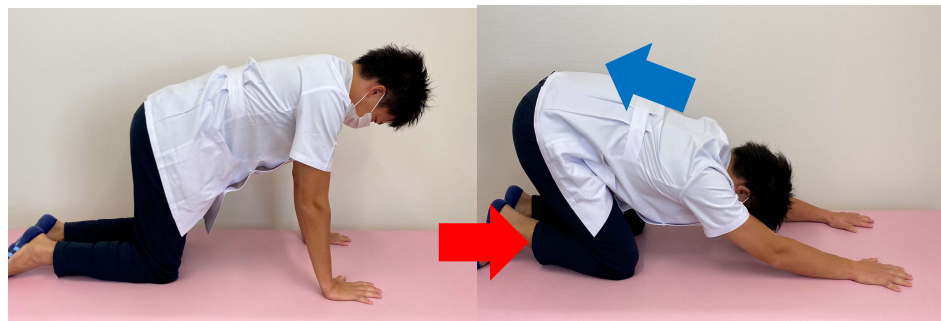


手を肩の高さまであげる。身体は捻らず、肘を曲げないように反対側に引く。



頭の上で肘を持ち、身体を横に倒していく。

野球選手のためのストレッチ (前方・肩甲骨・胸郭ストレッチ)



四つ這いになり、お尻を後ろに引き、脇をしっかり伸ばす。



腕を身体の下で捻り、視線・腕を上にあげて胸を張る。(5秒×10セット)



投げる方の手を頭の後ろに当て、反対側の手で膝を持ち、身体を捻る。肩が浮かないようにする。

野球選手のためのストレッチ (脚ストレッチ)

※脚は両方行う



片膝立ちになり、身体を前に移動させて後ろ足の太ももを伸ばす。



片膝立ちになり、身体を後ろに移動させて前足の太ももを伸ばす。



片足を反対側の膝の上に置き、膝を内側に倒す。



片足を反対側の膝の上に置き、足を身体の方に向かって引く。

野球選手のためのストレッチ (脚ストレッチ)



伸ばす方の膝を曲げて、身体を後ろに倒していく。太ももの前を伸ばす。

ストレッチは怪我の予防に大切です。
練習前・後、お風呂上がりに行ってみましょう！
痛みがない気持ちいいくらいの強さにしましょう！