

体を柔らかくしてケガを防ごう！！



全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ

柔軟体操(じゅうなんたいそう)1



体(からだ)が硬(かた)いと、思(おも)うように動(うご)けないだけでなく、肩(かた)や肘(ひじ)、腰(こし)などに無理(むり)な力(ちから)がかかり、ケガをしてしまうことがあります。体(からだ)をしっかりと軟(やわ)らかくして、ケガを防(ふせ)ぎましょう。また、体が軟らかくなることで、大きな動きができるようになり、野球(やきゅう)も上手(じょうず)になります。今回(こんかい)は股関節(こかんせつ)を軟らかくする体操を紹介(しょうかい)します。

【その1 足(あし)の付け根(つけね)を開(ひら)いて、深(ふか)く曲(ま)げる運動】

①



①床(ゆか)の上(うえ)に足を開いてすわり、左右(さゆう)の足のうらをあわせませす。

②



②かかとお尻(しり)につくように引(ひ)きつけませす。
☞骨盤(こつばん)が後(うしろ)にたおれないように、しっかりとおこしませす。
☞体が硬くてうまく引きつけられない場合(ばあい)はお尻を足の方によせるようにするといいでしよ。

③



③膝(ひざ)を床(ゆか)に近(ちか)づけるようにおし下げませす。
☞軽(かる)い力(ちから)でコツンコツンと少(すこ)しずつ、10回(かい)ほどくりかえして膝を上げ下げすると、膝がさがりやすくなりませす。

※周(まわ)りの人が無理(むり)に押し下げないこと！
関節(かんせつ)を傷(いた)めてしまふことがあります。

文責：
ウォーキング・マジック
Tel:028-612-6716
株木慈郎(鍼灸師・理学療法士)



体を軟らかくしてケガを防ごう！！

全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ 柔軟体操(じゅうなんたいそう)2



【その2 膝(ひざ)を伸(の)ばして、体(からだ)を前(まえ)にたおす運動(うんどう)】

①



①床(ゆか)の上(うえ)に、片方(かたほう)の膝(ひざ)を伸ばして座(すわり)、反対(はんたい)の足(あし)はあぐらをかくように曲(ま)げて開(ひら)きます。

☞骨盤(こつばん)が後(うしろ)にたおれないように、しっかりとおこします。猫背(ねこぜ)にしない！



※この運動で伸ばされる筋肉:ハムストリングス(内側・外側)股関節周囲筋群など

②



②足を少(すこ)し内側(うちがわ)に閉(と)じて、体をねじりながら反対側(がわ)の手(て)を外(そと)側のくるぶしにむけて伸ばします。

次(つぎ)に、足を外側に開(ひら)いて、体を横(よこ)にたおしながら同(おな)じ側の手を内(うち)側のくるぶしにむけてのばします。

☞①~②は、反対側の足でも同じようにおこなしましょう。

※この運動で伸ばされる筋肉:左の写真 外側ハムストリングス、広背筋など
右の写真 内側ハムストリングス、股関節内転筋群など

③



③両方の膝(ひざ)を伸ばして、足を開き、背(せ)すじを伸ばします。

☞骨盤(こつばん)が後にたおれないように、しっかりとおこします。

☞体が軟(やわ)らかい人は背すじを伸ばしたまま(猫背にしない!)体を前にたおしてさらにしっかりと太ももの後ろや内側の筋肉(きんにく)を伸ばしましょう。

※周(まわ)りの人が無理(むり)に押さないこと！
筋肉(きんにく)を傷(いた)めてしまうことがあります。

※この運動で伸ばされる筋肉:股関節内転筋群など

文責:
ウォーキング・マジック
Tel:028-612-6716
株木慈郎(鍼灸師・理学療法士)



体を柔らかくしてケガを防ごう！！

全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ

柔軟体操(じゅうなんたいそう)3



【その3 骨盤(こつばん)と腰(こし)を動(うご)かす運動(うんどう)】

①



①ベッドやイスなどに浅(あさ)く座(すわり)、足(あし)を左右(さゆう)に大(おお)きく開(ひら)きます。

背中(せなか)を丸(まる)くしながら骨盤(こつばん)を後(うしろ)に倒(たお)していきます。足(あし)は自然(しぜん)に、力(ちから)を抜(ぬ)きます。

足は床(ゆか)につけたまま！

※この運動で伸ばされる筋肉:腰方形筋、腰部脊柱起立筋群、腰背腱膜など

②

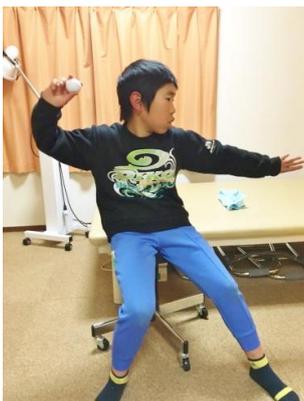


②背(せ)すじを伸(の)ばしながら骨盤(こつばん)を起(お)こします。このとき、体を起こすのと同(どう)じに足(あし)を左右(さゆう)にグツと開(ひら)きます。

”その2”でご紹介した、膝(ひざ)を伸ばして体を前屈(まへまが)する運動(うんどう)で腰(こし)の痛み(いたみ)が出る場合は、まず”その3”の運動(うんどう)を行い、腰(こし)の動き(うご)きを柔らか(な)くしてから行(い)うようにしましょう。

※この運動で伸ばされる筋肉:股関節内転筋群、内旋筋群

☆ 投球(とうきゅう)やバッティング(バッティング)動作(どうさ)との関連(かんれん)について



※腰椎(ようつい:腰(こし)の部分(ぶぶん)の背骨(せきこ))やその周(まわ)りの筋肉(きんじく)を柔らか(な)くすることで、投球(とうきゅう)動作(どうさ)やバッティング(バッティング)の際(とき)に骨盤(こつばん)と股関節(こつかんせつ)の動き(うご)きがスムーズ(スムーズ)に連動(れんどう)して動(うご)くようになります。腰(こし)や股関節(こつかんせつ)だけでなく、肩(かた)や肘(ひじ)の関節(かんせつ)への負担(ふたん)を軽減(けいげん)し、ケガ(けが)を予防(よぼう)することにつなが(つな)がります。

文責(ぶんせき):
ウォーキング・マジック
Tel:028-612-6716
株木慈郎(くまに じらう)(鍼灸師(はり灸師)、理学療法士(りきがくほふし))



体を軟らかくしてケガを防ごう！！

全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ

柔軟体操(じゅうなんたいそう)4



【その4 太(ふと)ももの後(うしろ)の筋肉(きんにく)を伸(の)ばすうんどう】

①



①膝(ひざ)を伸ばして立(た)ち、つま先(さき)を少(すこ)し内側(うちがわ)に向(む)けて、体をねじりながら伸ばしたい足(あし)と反対側(がわ)の手(て)を外(そ)と側のくるぶしに向けて伸ばします。

次(つぎ)につま先を外側に向けて、同(おな)じ側の手を内(うち)側のくるぶしにむけてのばします。

☞反対側の足でも同じようにおこないましょう。



マイナスからの脱出をめざせ！

※この運動で伸ばされる筋肉:左 外側ハムストリングス 右 内側ハムストリングスなど

【その5 太(ふと)ももの前(まえ)の筋肉(きんにく)を伸(の)ばすうんどう】

①



②



やりかたその1

①かべなどに手(て)をついて膝立(ひざだ)ちになります。

②伸ばす側の足を手で持ちます。

③伸ばす側の膝を後(うしろ)に引(ひ)きます。

☞**体を前に傾(かたむ)けないこと！**

④胸(むね)をはりながら、膝を深(ふか)く曲(ま)げて、踵(かかと)をお尻(しり)につけていきます。

☞反対側の足でも同じようにおこないましょう。

③



④



やりかたその2

片方(かたほう)の膝(ひざ)を深(ふか)く曲(ま)げて、仰向(あおむき:上をむいて)で寝(ね)る姿勢(しせい)になります。

※この運動で伸ばされる筋肉:大腿四頭筋、腸腰筋など

文責:

ウオーキング・マジック

Tel:028-612-6716

株木慈郎(鍼灸師・理学療法士)



体を軟らかくしてケガを防ごう！！

全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ

柔軟体操(じゅうなんたいそう)5



【その6 お尻(しり)の筋肉(きんにく)をのばす運動(うんどう)】

①



①ベッドやベンチなどに横向(よこむ)きに座(すわ)り、片方(かたほう)の足(あし)をあぐらをかくように横(よこ)に大(おお)きく開(ひら)いて曲(ま)げます。

曲げた足の方に体(からだ)をねじって、太(ふと)もものを外側(そとがわ)に両手(りょうて)をつきま

②



②顔(かお)は起(お)こしたまま、骨盤(こつばん)を前(まえ)に倒(たお)すようにして、お腹(なか)をぐっと下(さ)げるようにします。

③



③上半身(じょうはんしん)をねじりながら、胸(むね)や肩(かた)をななめ下(した)に下(さ)げるようにします。
顔(かお)はクロールの息継(いきつ)ぎのように横(よこ)を向(む)いても良(よ)い

※この運動で伸ばされる筋肉:大殿筋、中殿筋、梨状筋など

👉お尻にはいくつもの強(つよ)い筋肉がついており、筋肉の線維(せんい)も様々(さまざま)な方向(ほうこう)を向いています。

②や③のように姿勢(しせい)を変(か)えることで、お尻のいろいろな部分(ぶぶん)の筋肉(きんにく)を伸ばしてやわらかくすることができます。

文責:
ウォーキング・マジック
Tel:028-612-6716
株木慈郎(鍼灸師・理学療法士)



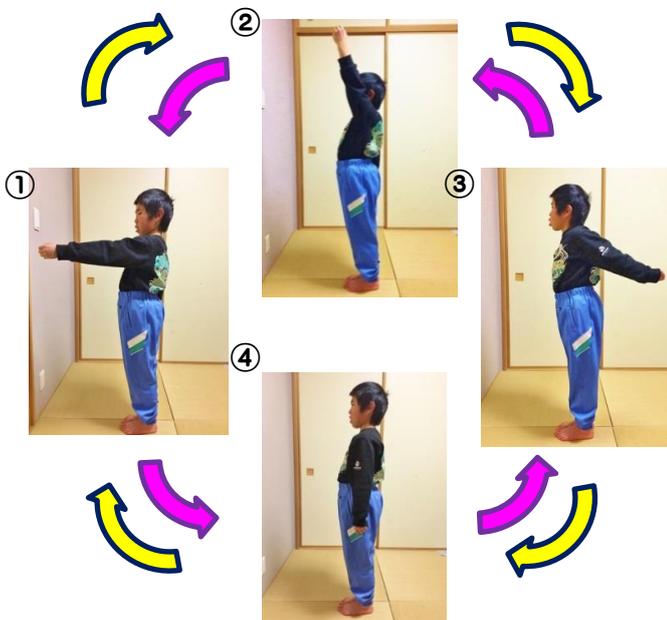
体を軟らかくしてケガを防ごう！！

全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ

柔軟体操(じゅうなんたいそう)6



【その7 肩(かた)を前(まえ)、後(うしろ)に回(まわ)すうんどう】



①まっすぐに立(た)ち、片方(かたほう)の手(て)を肘(ひじ)を伸(の)ばしたまま体(からだ)の前にあげていきます。

②手を頭(あたま)の上(う)にまっすぐあげていきます。

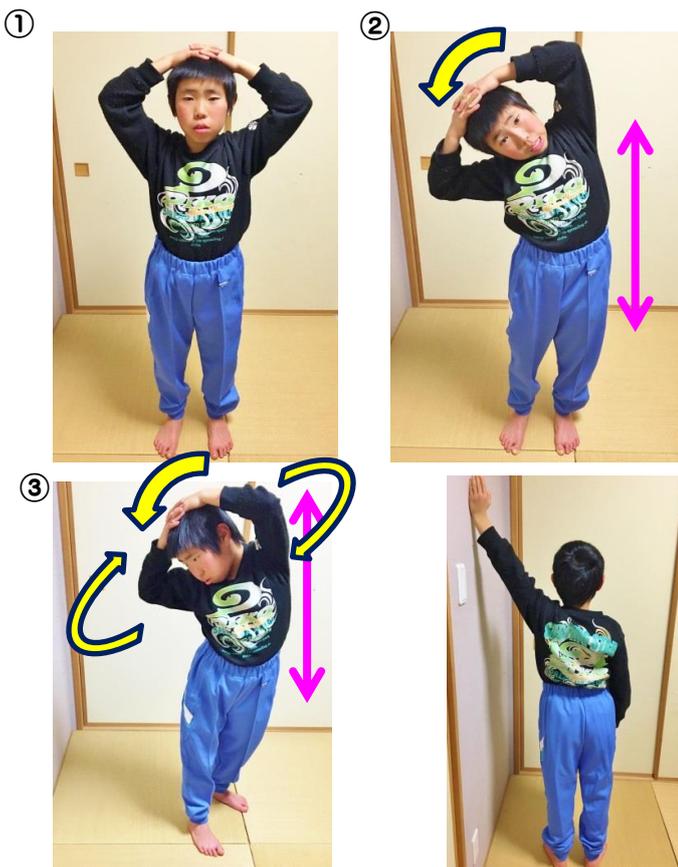
③④手を後に回(まわ)して、下(した)まで下(さ)げて行(い)きます。

☞胸体(どうたい)をねじらないで、なるべく手を前方(ぜんぽう)、上方(じょうほう)、後方(こうほう)それぞれに、できるだけ大きくのびします。どの部分(ぶぶん)が伸(の)びているか感(かん)じとりながら、ゆっくりていねいに回(まわ)しましょう。

5回(かい)肩(かた)を後に回(まわ)したら、5回(かい)前に回(まわ)します。反対側(はんたいがわ)の肩(かた)もおなじように回(まわ)しましょう。

※痛み(いたみ)や違和感(わごかん)があれば医療機関(いりょうきかん)を受診(うしん)したり、ご相談(さうだん)下さい。

【その8 脇腹(わきばら)の筋肉(きんにく)を伸(の)ばすうんどう】



やりかたその1

①頭(あたま)の上(う)で手(て)を組(く)み、肘(ひじ)を横(よこ)に開(ひら)きます。

☞手を組(く)むのは頭(あたま)の後(うしろ)ではなく、上(う)です。

②そのまま体(からだ)を真(ま)横(よこ)に倒(たお)して、脇腹(わきばら)を伸(の)ばします。

③体(からだ)を倒(たお)した方(ほう)に回(まわ)して、さらに横(よこ)に倒(たお)して脇腹(わきばら)を伸(の)ばします。

☞反対側(はんたいがわ)も同じ(おな)じようにおこないましょう。

☞肘(ひじ)が前(まえ)にもどってしまわないよう、しっかりと開(ひら)くこと。

やりかたその2

壁(かべ)や上(う)り棒(ぼう)の横(よこ)に20cmほどはなれて立(た)ちます。

壁(かべ)などのなるべく高いところ(ところ)にさわ(さわ)りながら、体(からだ)を壁(かべ)などに押付(おしつ)けるようにして、脇(わき)の下(した)を伸(の)ばします。

文責(ぶんせき):

ウオーキング・マジック

Tel:028-612-6716

株(かぶ)木(き)慈(じ)郎(らう)(鍼灸師(しんきゅうし)・理学療法士(りきがくほふし))

※この運動(うんどう)で伸(の)ばされる筋肉(きんにく):肋間筋(りっかんきん)、広背筋(くわいはいきん)、大円筋(だいえんきん)など



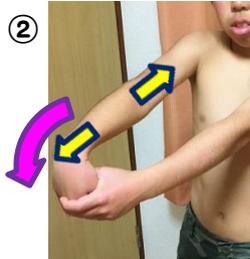
体を軟らかくしてケガを防ごう！！

全(すべ)ての運動(うんどう)の基本(きほん)のエクササイズ

柔軟体操(じゅうなんたいそう)7



【その9 前腕(ぜんわん)の筋肉(きんにく)のストレッチ】



●手(て)を反(そ)らせる筋肉のストレッチ

①手のひらを下(した)にむけて肘(ひじ)をのばします。
②手首(くび)を下の方に曲(ま)げて、ゆっくりと筋肉をストレッチしていきます。

※この運動で伸ばされる筋肉:手根伸筋、総指伸筋など
肘の外側に付着する筋肉が伸張されます

●手のひらの方に曲げる筋肉のストレッチ

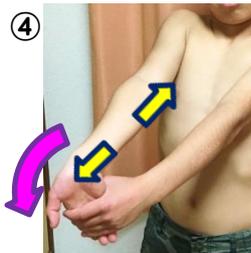
③手のひらを上(うえ)にむけて肘をのばします。

④手首(くび)を下の方に曲(ま)げて、ゆっくりと筋肉をストレッチしていきます。

※この運動で伸ばされる筋肉:手根屈筋、浅指屈筋など
肘の内側に付着する筋肉が伸張されます

☞手首を曲げる時(とき)は20秒(びょう)ほどかけて、ゆっくりじっくりストレッチします。

☞手首を曲げるのとあわせて、赤(あか)いやじるしの方にねじるようにすると、しっかりとストレッチができます。



【その10 肩甲骨(けんこうこつ)の後(うしろ)の筋肉のストレッチング】



メティカルチェックで、この部分が痛(いた)い人が一番(いちばん)多(おお)かった部分(ぶぶん)です。
練習(れんしゅう)や試合(しあい)の後(のち)はしっかりとケアしましょう。

やりかた

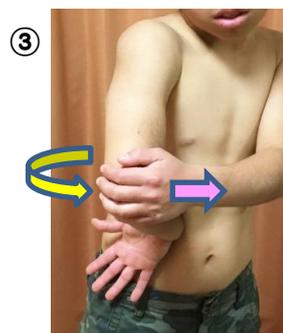
①手の甲(こう)を内側(うちがわ)に向けてわき腹(ばら)につけます。

②反対(はんたい)の手で肘をつかみます。

③肘をゆっくりと体(からだ)の前(まえ)に引(ひ)いて肩(かた)の後の筋肉をストレッチします。

☞肘を反対の手でつかめない人は、②の姿勢で壁(かべ)に肘の外側をつけて、ゆっくりと壁に体をおしつけるようにしても良いでしょう。

☞シャワーでお湯(ゆ)をあてたり、軟(やわ)らかめのボールなどで軽(かる)めのマッサージをするのもおすすめです。



※この運動で伸ばされる筋肉:棘下筋

文責:

ウォーキング・マジック

Tel:028-612-6716

株木慈郎(鍼灸師・理学療法士)