

# 野球に必要なストレッチ

## 自己紹介

くまのて接骨院 院長 <sup>(くまがい たくま)</sup> 熊谷 卓眞

くまのて接骨院を2010年に青葉台に開院。メディカルトレーナーとしても活動しスクールトレーナーを現在10年以上継続中。主にバスケ・サッカー・陸上・野球などのスポーツのケガの処置をしながらケガの予防やパフォーマンス向上に必要なトレーニングを治療家目線で指導し実績を重ねてきました。

## トレーナーとは

主にメディカルトレーナーとアスレチックトレーナーに分かれます。

◎メディカルトレーナー (MT) の特徴はAとBを重視  
Aケガの処置 + Bケガの予防 + (Cパフォーマンスの向上)

◎アスレチックトレーナー (AT) の特徴はBとCを重視  
Bケガの予防 + Cパフォーマンスの向上

☆MTは身体の根本を改善しパフォーマンスの向上を目指す  
☆ATはフィジカルトレーニングによりパフォーマンスの向上を目指す

## ケガをしない身体が基本

適切なトレーニングを重ねていかないとケガの原因になるだけでなく、パフォーマンスの低下を引き起こします。

競技レベルの向上 = 競技に特化した技術 + フィジカル強化 < ケガをしない身体づくり

柔軟性や姿勢の改善などケガをしない身体づくりをベースに筋力や筋持久力などの向上を目的としたフィジカル強化を行い競技レベルの向上を目指す

## 野球に多いケガの種類

肩・肘・手首・首・腰などのケガが多い。

多くのケガは予防出来るものばかりで柔軟性の欠如や姿勢の悪化から関節に負担がかかりケガに繋がります。ケガをしない・させないためにもしっかりと知識を得る必要があります。

特に野球はケガをする事でより競技力の低下に繋がるスポーツ

## 正常な関節の柔らかさが必要

関節を柔らかくする為にはその関節を動かすだけではダメ！  
例えば股関節を柔らかくする為に股関節の開脚を行うと関節に負荷がかかり逆にケガに繋がる事もあります。

関節や筋肉を柔らかくするための方法

1 様々な筋肉を適切な方法でしっかり伸ばす

筋肉の深部の血流が良くなる事で関節が柔らかくなる

2 背骨全体の筋肉を柔らかくする

背骨の周りの筋肉を良くする事で血流が良くなり関節も柔らかくなる

身体に必要な柔軟性を得ることでケガを予防する。

## 野球に必要なストレッチの部位

主に太ももや背中・二の腕、首周りの筋肉をストレッチしていく。

ストレッチのやりかたにより筋力・筋持久力・スピード・心肺機能の向上をする事も可能です。

ケガに苦しむ事なく競技出来る事がこの後の競技人生だけでなく今後の人生にも必ず役に立ちます。