

強化エクササイズ（投球障害用）

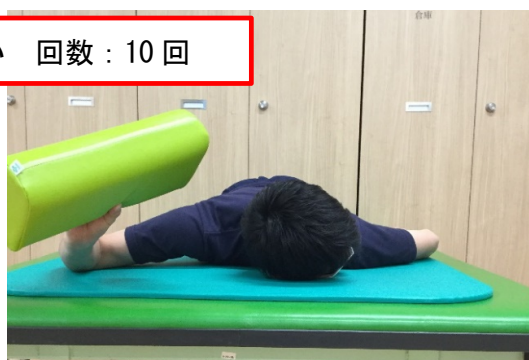
腱板エクササイズ

1. うつ伏せで肘を 90 度曲げグローブを持つ

2. 床からグローブを離すように持ち挙げる



注意点：肘を曲げ伸ばさない 回数：10 回



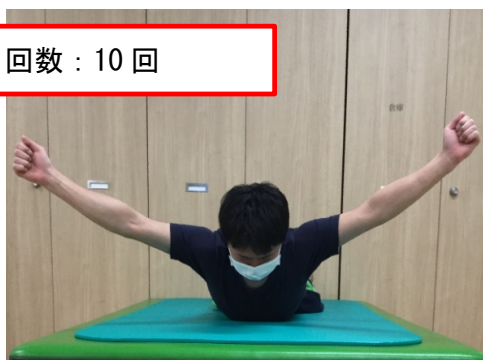
背筋エクササイズ

1. うつ伏せで両手を挙げた状態になる

2. 両手を挙げ、胸を床から離すように挙げる



注意点：腰をそらさない 回数：10 回



腕立てエクササイズ

1. うつ伏せで肘とつま先で身体を支える

2. 背中を少し丸めるようにして、床を押す



注意点：猫背になったり、腰をそらさない 回数：10



体幹エクササイズ

1. よつんばいで反対の手と足をのばす

2. のばした手と足を近づけ、1の状態に戻る

注意点：肘と膝をくっつける、のばすときに腰をそらさない 回数：10回



スクワットエクササイズ

1. 手を胸の前にして、片足で立つ



2. 軸足を曲げながら、挙げた足を横にのばす



注意点：身体を丸めない、股関節を曲げ身体を前に倒す 回数：10回