ストレッチエクササイズ（投球障害用）

肩のストレッチ

※ ●はストレッチで伸ばす部分

腕を体の前でクロスする。

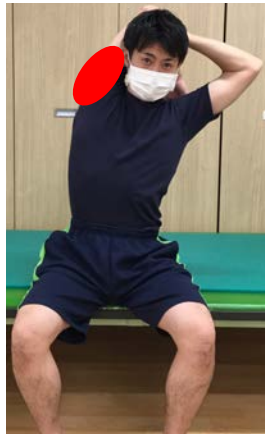
注意点：体を丸めない。

体のほうへ腕をひく。

体の後ろで利き肘を曲げる。

注意点：体を丸ない。

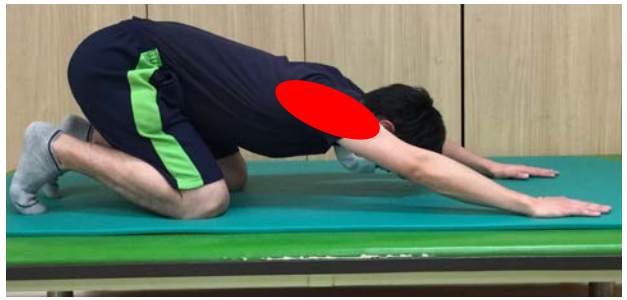
体の後ろで利き肘を曲げる。



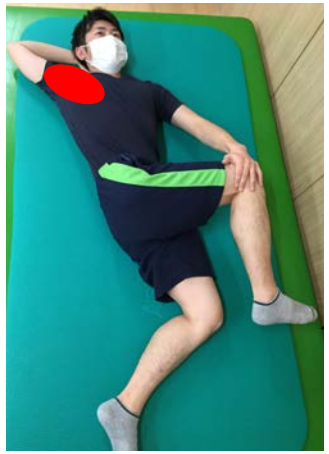
四つ這いになる。

注意点：
脇をしっかり伸ばす。

お尻を後ろに引く。



利き手を後頭部へ当て、体をひねる。



注意点：肩が浮かないようにする。

(c)2019芦屋中央病院 スポーツ外傷・障害 専門外来All Rights Reserved.

下肢のストレッチ

片足を反対ひざの上に乗せる。

注意点：体は正面を向ける。

ひざを内側に倒す。

片方のひざを伸ばし、背筋を伸ばす

注意点：
ひざをしっかり伸ばす

体をつま先の方に倒す

軽く曲げた膝の上に反対の足を置く。

注意点：
ひざをしっかり外に向ける。

足を体に向かって引く。

片ひざ立ちになる。

注意点：
背中を反りすぎない

体を前に移動させる

肘のストレッチ

利き肘を伸ばし手のひらを上に向ける。

注意点：肘が曲がらない。

指先を下に向けるように手首を伸ばす。

ストレッチは全て30秒×3セット

肩・肘のストレッチは利き手側のみ、下肢のストレッチは両側行う

(c)2019芦屋中央病院 スポーツ外傷・障害 専門外来All Rights Reserved.