

投球開始プラン

投球禁止（ノースロー）期間が過ぎて、少しずつ投げてよいと言われた場合、すぐに全力投球や遠投をするのではなく下記のプランから始めてみましょう！

- 塁間（10～20m）
- 30～50球
- 70～80%
- リハビリ担当のセラピストに投球動作の確認をしてもらう
- バッティングは少しずつOK
- 素振り・ティーバッティングもOK
- リハビリに通いながら肘の状態を診察でチェックしてもらう
- まずは外野から始めましょう！！

※投球時痛や違和感が出現した際は、投球を中止し受診の際に伝えて下さい

