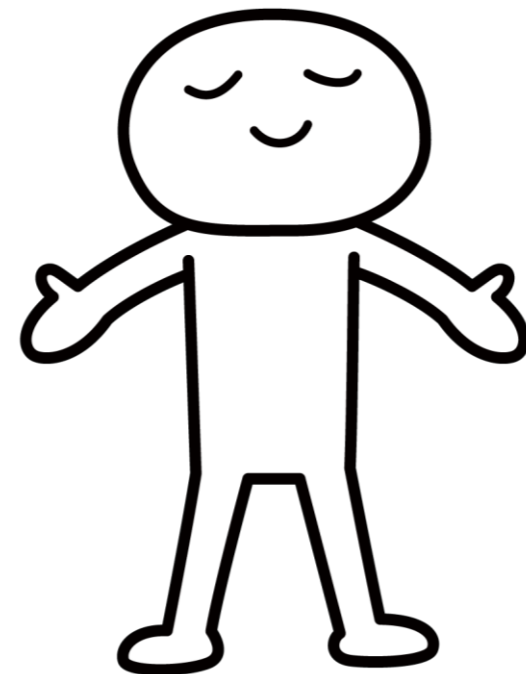
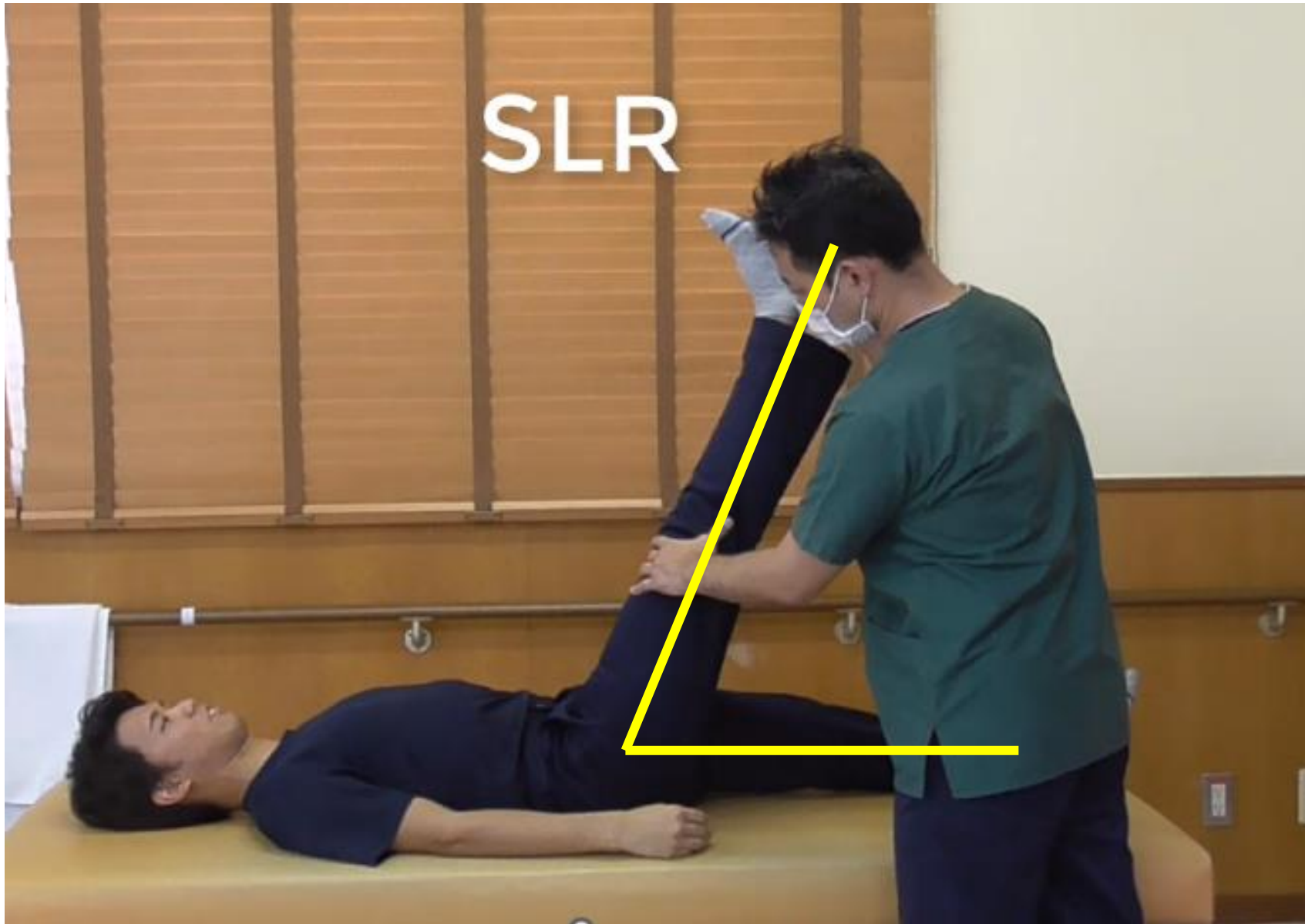


# 体の柔らかさチェック

- 野球肘の予防、改善のためには、全身の柔軟性が大切です。
- 以下の項目ができるようにストレッチを頑張りましょう！
- リハビリで教わったことを、毎日行ってください。
- 小学生は親子で自主トレを行ってみましょう！



# 片脚を上げて、ももの裏側を伸ばす



目標値  
90°

# ももの表側を伸ばして、かかととお尻をつける



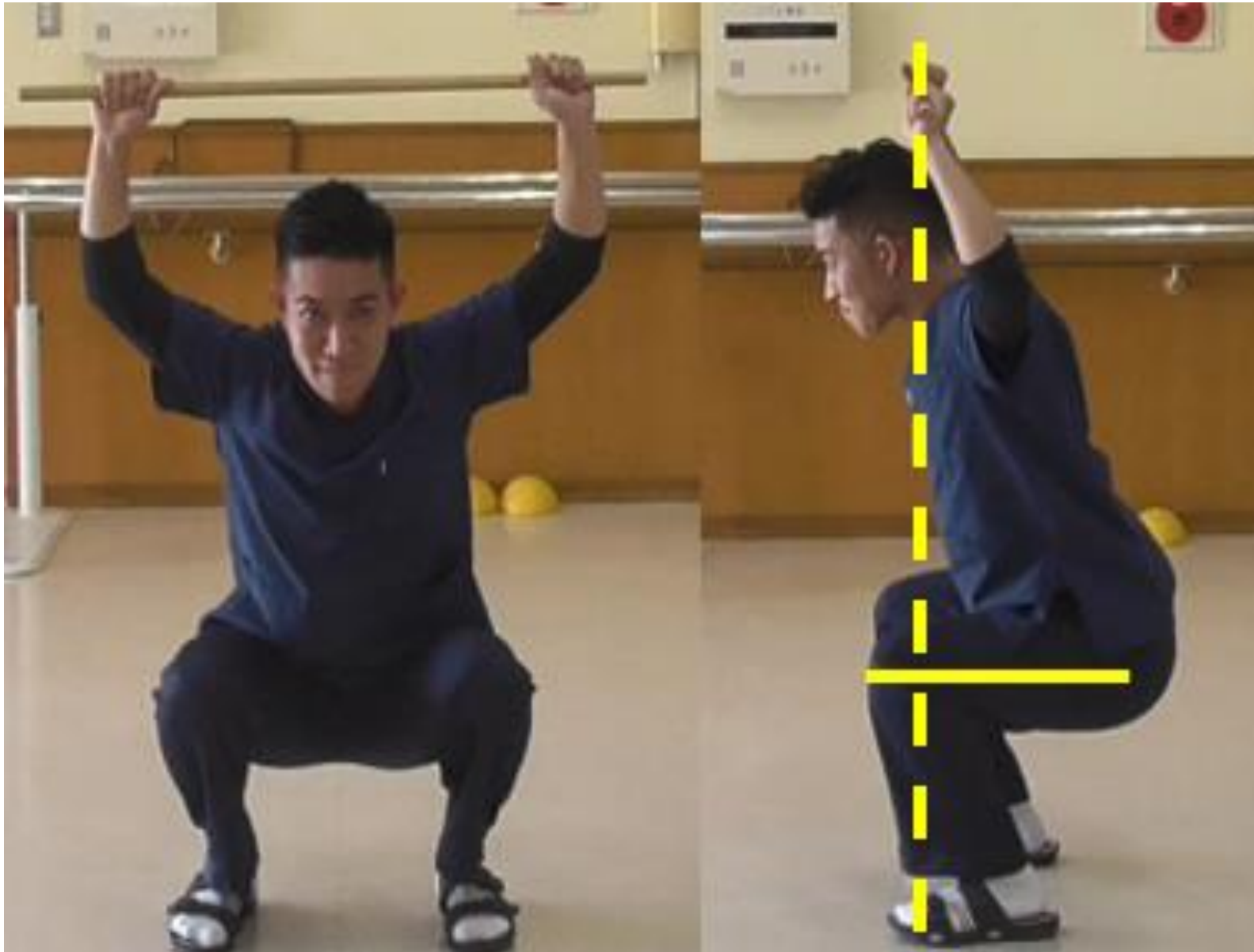
目標値  
0cm

# 前屈をして床に指先を近づける



目標値  
0cm

# 両手を頭上にあげて、スクワット



- ももが床と平行
- 両手は頭の上
- かかとが浮かない

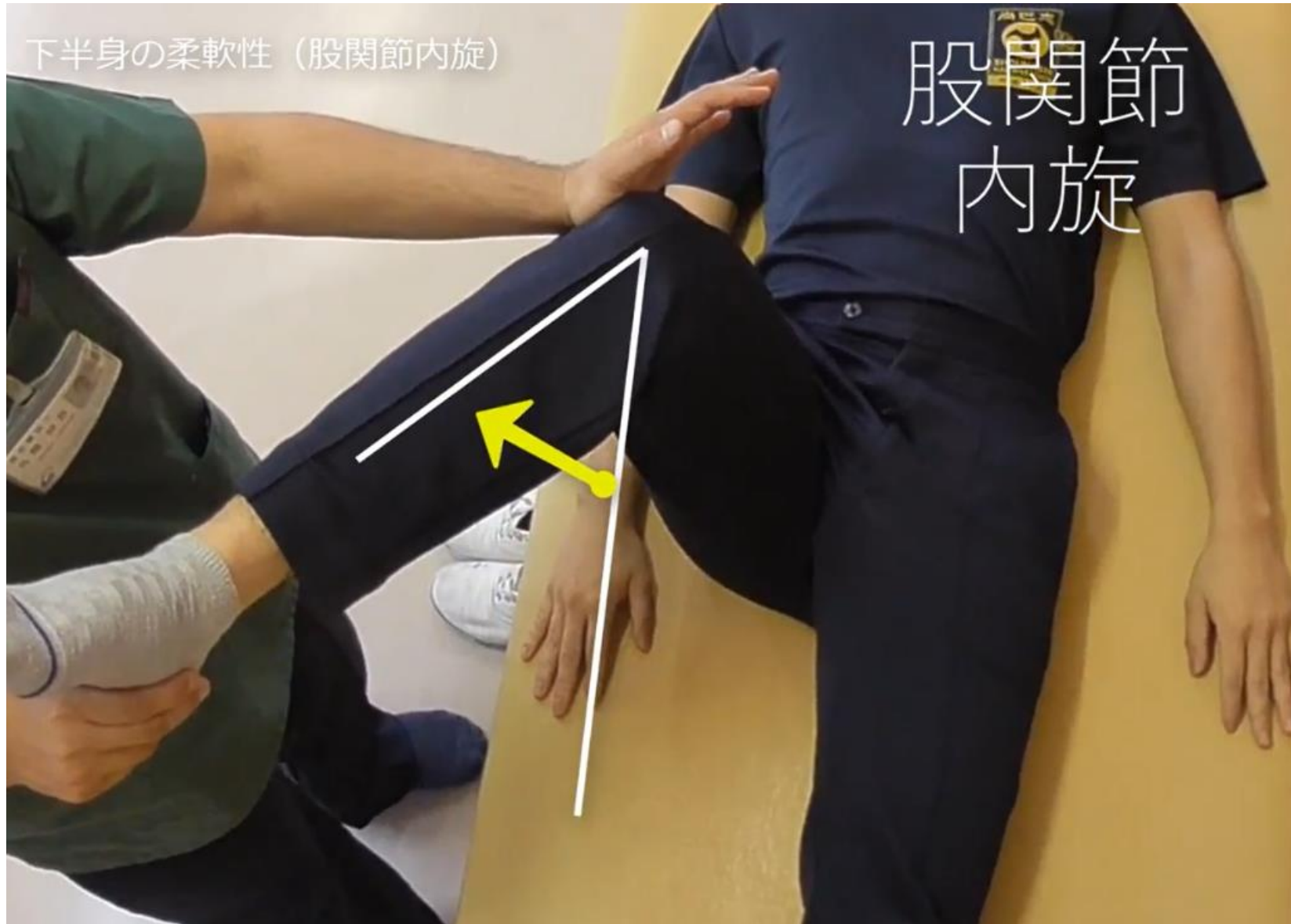
# 片脚立ち



ぐらつかないで  
まっすぐ立てるか



# 股関節の内旋



目標値  
45°

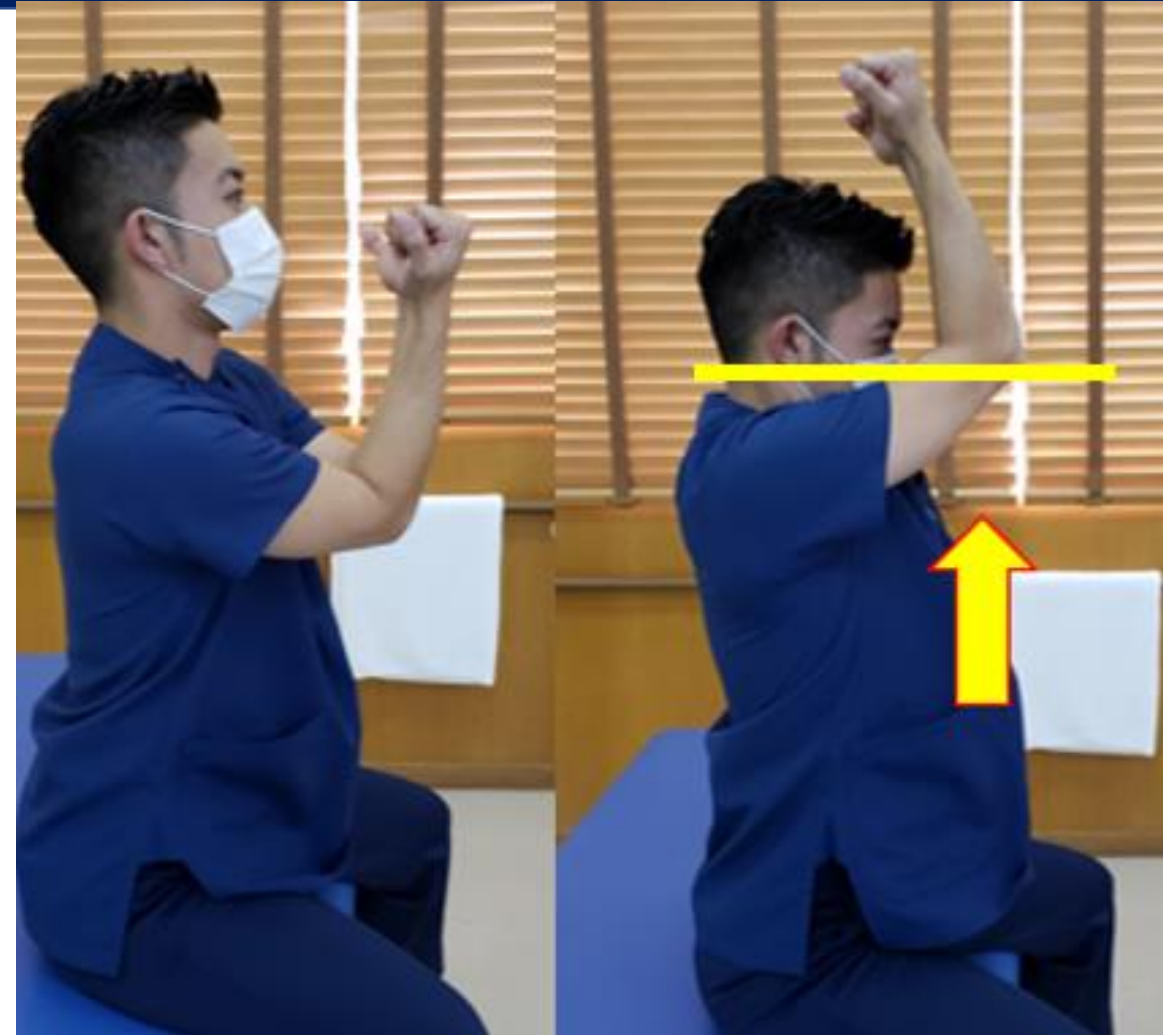
# しゃがみ込み



胸の前で腕を組み  
かかとは浮かさず  
しゃがみ込めるか



# 背中の筋（広背筋）の柔軟性



両肘をつけて鼻の高さまで上がるか

# ストレッチの種類と効果

	ストレッチの種類	
	動的	静的
ウォームアップ	○	
クールダウン 就寝前		○
疲労回復		○
パフォーマンス 向上	○	
柔軟性 向上	○	○

- 練習前や試合前は、動的ストレッチ
- 練習後や就寝前は、静的ストレッチ

## 動的ストレッチのポイント

- 動的ストレッチは、野球のウォーミングアップに効果的
- 体温上昇、柔軟性向上、筋力向上、安定性向上効果がある。
- 疲れるまでは行わない。
- 反動を大きくし過ぎると、ケガのリスクになるので要注意。