

3カ月で劇的にカラダは変わる! パフォーマンスアップ・ケガの予防に効果的 夏の大会に間に合う簡単“柔トレ”

北方はりきゅう接骨院 院長 善林 伸介

野球の基本、「投げる」「打つ」の両方に欠かせないのが「ひねる」という動作。この「ひねり」に大きく関わるのが股関節と胸椎だ。これらの可動域を広げることが、投打のパフォーマンス向上と、ケガをしづらい体づくりにつながるという。

今回は、千葉県市川市にある北方はりきゅう接骨院の善林院長に、股関節と胸椎の重要性や可動域を広げるトレーニング方法などについて詳しく話を聞いた。



● ぜんばやし・しんすけ
1980年山形県生まれ。小学3年生で野球を始め、高校時にはエース・主将として千葉県大会4回戦進出。高校卒業後、はり師、きゅう師、柔道整復師の資格を取得し、2008年2月に北方はりきゅう接骨院を開院。今年10周年を迎える。地元の少年野球チームで故障予防の指導を行い、自身が所属する野球チームでも選手兼トレーナーを務めるなど、野球選手の治療やコンディショニングに深く精通している。

可動域を広げることで パワーの伝達がスムーズに

「まずは今回のポイントでもある体を『ひねる』という動作について教えてください。」

「野球をする上で、投打ともに『ひねる』という動作が不可欠です。具体的には、股関節と胸椎です。そこをうまく動かすことで、パワーを下半身から上半身へとスムーズに伝えることができます。」

よく「腰をまわせ!」というアドバイスですが、回旋(回る角度)は腰椎だとわずかに5度。実際にはほとんど回すことができません。腰も大切だと30〜35度にもなります。腰も大切ですが、実は意識すべき場所は胸椎なんです。胸椎をしっかりと回せるようになれば、自然と腰の可動域も広がります。」

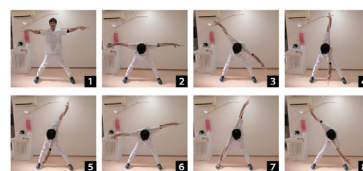
「可動域は広いほうがいいのですか?」

「そうですね。可動域が狭いと、せつかくのパワーを効果的に使えないんです。投球で考えるとわかりやすいと思います。股関節や胸椎、腰椎の柔軟性が高まれば、可動域が広がれば、足がより高く上がり、ステップ幅が広くなり、スムーズになります。自然と体重移動がスムーズになりますので、キレのある力強い

「そうなんです。可動域が狭いと、せつかくのパワーを効果的に使えないんです。投球で考えるとわかりやすいと思います。股関節や胸椎、腰椎の柔軟性が高まれば、可動域が広がれば、足がより高く上がり、ステップ幅が広くなり、スムーズになります。自然と体重移動がスムーズになりますので、キレのある力強い



ストレッチA
POINT 姿勢が丸くならないように、バットスイングを意識して股関節、上半身(胸椎)を動かす。重心がブレないように注意する。股関節、腰、胸椎、両脇腹筋のストレッチに効果的。



ストレッチB
POINT 前屈した体が丸くならないように。腕を振り上げたときに、上げたほうの棒を天井に向けてイメージで動かす。背中(胸椎)、肩甲骨、両脇腹筋のストレッチに効果的。



ストレッチC
POINT 背筋を伸ばし、しっかりと真横に倒すイメージで。ひざは曲げずに伸ばした状態で。背中(胸椎)、腰、両脇腹筋のストレッチに効果的。

北方はりきゅう接骨院
《徒歩》京成線 鬼越駅より徒歩8分
《バス》京成バス 本八幡駅より八幡橋(やかたばし)下車徒歩1分
〒272-0815 千葉県市川市北方2-34-10
TEL・FAX:047-332-5821
kitakataharikyuu@kiu.biglobe.ne.jp
http://kitakata-sekkotsuin.com/

北方はりきゅう接骨院 検索

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	8:30 ~12:00 (予約制)	○	9:00 ~12:00
午後 15:00~19:30	○	○	○	休	○	14:00 ~17:00

休診日: 木曜午後・日曜日・祝祭日



「ホグレルマシン」も導入している。インナーマッスルの柔軟性を高め、股関節や肩甲骨などの関節の動きをスムーズにしてくれる優れたものだ。



「どのタイミングで、このストレッチを行うと効果的でしょうか?」
「アップの後がいいと思います。キャッチボールの前とかです。1項目あったら1分1分構いません。繰り返してやることが大切。私もずっとやっていましたが、背中腰周りの柔軟性が高まったことで腰痛がすっかりよくなりました。体は軽くなりました。(笑)」
この動きは、左右のバランスを整えるという意味でも有効なんです。右投左打だと両方の回旋が入るので問題ないのですが、右投右打、左投左打だと片方の回旋だけに偏り、バランスが崩れてしまいがちです。バランスストレッチの前

最後は、膝の横まで手を運ぶ側屈動作です。これも同じ姿勢からのスタートです。これもひざは曲げずに、背筋をピンと伸ばし、しっかりと真横に倒すイメージを持つことが大切です。側屈動作には、腰と胸椎が連動してカブリリングモーショーン(ひねり)と側屈の動きが入るので、体の動きがよりスムーズになります。(ストレッチCの連続写真参照)

「ケガをすることなく、パフォーマンスを最大限発揮するために、コンディショニングを大切にしたいと思っています。私自身、「ケガさえなければ」という悔しい思いをした経験があります。不安なときこそ、そのまま気づかないふりをせず、我々専門家を頼ってください。努力を続けることで、夏にはきっと大きくスケールアップした自分に出会えるはずですよ!」

無料で「野球肩検診」を実施中!
12月末までの期間限定で、「野球肩検診」を無料で実施しています。学校の部活動やクラブチームなど、全国どこへでも出張いたします。*休診日限定 ※交通費のみ、ご負担をお願いいたします。

球が投げられるようになるんです」

「毎日続けることが大切
ストレッチを習慣化しよう」

「それでは、ストレッチの方法を具体的に教えてください。」
「3つのストレッチを紹介しましょう。まずは180センチ位の長い棒をご用意ください。似たようなものを買えます。この長さをうまく利用して、遠心力を使うのがポイントです。普段のストレッチは効果を出しづらい部位に効き目があります。具体的には、胸椎をひねるのに必要な多裂筋(たれつきん)や回旋筋(かいせんきん)、両脇腹筋(りょうわきはらびん)や内腹斜筋(ないふくしゃきん)です。これらの柔軟性をアップさせることで、投打のひねりの動作がよりスムーズになり、パワーを生み出すことができます。」

「それでは、まず1つ目です。肩幅より広めに足を開き、しっかりと腕を広げて棒をかかしのよう持ちます。少し腰を落として、左右に90度以上回旋。この時、前かがみにならないように、上体を床に対して垂直にするのがポイントです。地面反力を使って下から突き上げる力を感じながら、上半身に伝達するイメージを持つといいと思います。(ストレッチAの連続写真参照)」

2つ目です。これも棒の持ち方は同じです。背中が丸くならないように意識して、上体を床に対して平行になるように倒してください。その姿勢から腕を動かします。上げたほうの棒を天井に向けてするようにすると、やりやすい



筋肉・関節の専門治療器具。筋肉専用ローラーで硬くなった筋肉をほぐしながら整え、痛んだ関節組織の回復を早める。また、関節の歪みも整え、痛みや動きを改善させる。

後でどう可動域が変わったか、ぜひ意識してチェックしてみてください。1回行っただけでも、効果を実感できるはずですよ!」

「それでは最後になりますが、全国の球児にメッセージをお願いします。」
「ケガをすることなく、パフォーマンスを最大限発揮するために、コンディショニングを大切にしたいと思っています。私自身、「ケガさえなければ」という悔しい思いをした経験があります。不安なときこそ、そのまま気づかないふりをせず、我々専門家を頼ってください。努力を続けることで、夏にはきっと大きくスケールアップした自分に出会えるはずですよ!」