

ケガ予防のための

ジュニアベースボールプログラム フィードバックシート

チーム名: YSMC 名前: ヨコハマタロウ 測定日: 2024/4/1



野球のために必要な体力

| 体力のしゆい      | 今回  | コメント  | 体力の改善メニュー |
|-------------|-----|---|-----------|
| しせい         | 合格  | しせいはつよい球を投げるためにも、ケガをしないためにも、非常に重要です。背すじはしっかり伸ばしましょう。        | ④⑦⑧       |
| かたのやわらかさ    | 合格  | たくさん投げても最後までフォームを崩さないようにするために、かたはやわらかくしておきましょう。             | ③④        |
| こかんせつのやわらかさ | 合格  | 下半身を使って投げることで、コントロールが安定します。しっかりとストレッチをして、下半身を使えるようにしましょう。   | ⑤         |
| じく足のバランス    | よい  | じく足がつよいとからだがかたがたならず、コントロールもよくなり、つよい球を投げるができます。下半身は投げるときの基本！ | ⑨         |
| 踏み込み足のバランス  | わるい | ふみこみ足がつよいとひざが割れず、コントロールもよくなります。                             | ⑩         |

| 負荷のしゆい | トレーニング前 | トレーニング後 | コメント   |
|--------|---------|---------|--|
| 球速     | 87 km/h | 95 km/h | 通常、球速が大きいほど肘へかかる負担も大きいです。球速が上がったから良いのではなく、肘への負担が少なくて速い球を投げられるフォームを意識しましょう。 |
| 肘への負担  | 21 Nm   | 19 Nm   |  |



どれくらい合格できたかな？  
合格できなかった選手もだいじょうぶ！  
トレーニングをやれば合格できるはず！  
一日1回、頑張ろう！！

投球フォーム



フォームの改善メニュー

ひじが下がったフォームになっています。  
その原因は、じょうたいが前につこんでいるからのようです。  
つっこみを修正するには、重心移動のタイミングを直すといでしょう。

とくに毎日やってほしいメニューの一覧はシートの右側にのってるよ！  
自分で、やった方がよいメニューを探して○をつけておこう！

- 1 ひじのそとがわほぐし
- 2 おや指のストレッチ
- 3 たいそくのストレッチ
- 4 むねのストレッチ
- 5 おしりのストレッチ

カゴぶのそとがわを、  
“イタ気持ちいい”くらいに  
にぎる。つかんだまま、  
ひじをまげのぼし。  
回数：10回

にぎる場所

手のひらを上にして、はん  
たいの手でおや指をつかむ。  
つかんだおや指を下にひっ  
ぱる。  
回数：ゆっくり10秒

よつばいになり、両手を前に  
のぼして、かさねる。下に  
なった手のほうにからだをす  
らし、体重をかけていく。  
回数：ゆっくり10秒

のびる場所：わきのした

よつばいになり、かた手を  
ななめ前につく。  
そのまま、かたを地面に  
近づけ、体重をかけていく。  
回数：ゆっくり10秒

のびる場所：むねのまえからうで

よつばいになり、おしりの横  
がつっぱるまで、おしりを横  
にずらす。そこからおしりを  
少しだけ後ろにひく。  
回数：ゆっくり10秒

のびる場所：おしりの横から後ろ

6 そろぼうきん  
僧帽筋エクササイズ：3秒×10回

うつぶせで、顔をはんたいにむけ、ひじをかたの高さより上にする。  
ひじをのぼし、おや指を上にする。  
肘をうかせてむねをはり、3秒キープする。

つかう場所：けんこうこつのうちがわ

7 キャットアンドドッグ

よつばいになる。  
ひじをのぼしたまま、  
むねを地面に近づける。  
つぎに地面をおすように  
むねをあげる。

回数：10回

8 エルボーアップ

よつばいのしせいから、  
手をつむじにあてる。  
むねをはり、てんじょうをみる  
ようにからだをひねる。

回数：10回

9 片足バランス

両手をむねの前でかた足立ち。  
こしをおとしながら、はんたいの足を横にのぼす。  
のぼした足がつかないように、もとにもどる。  
からだがかたがたたおれたり、ひざが内にはいらぬように注意する。

回数：10回

10 エルボー・トゥー・ニー

両手をかたにあて、ふみこみ足を一步前へ。  
こつぱんと上半身をまわし、  
ひじをはんたいのひざに近づける。  
ひざが外にたおれないように注意する。

回数：10回

11 また割り：10回

両手をつむじにあててむねをはり、こしを  
落とす。じく足に体重をのせて3秒キープ。  
前に体重移動をしながら、こつぱんをひね  
る。