

## 『肩・肘のストレッチ法とウォーミングアップ』

### ◎肩関節のストレッチ法

#### ①頸部のストレッチ



右側を伸ばす場合、右腕を後ろに回し左手で頭部を左へ倒し右頸部をストレッチします。  
→僧帽筋のストレッチ

#### ②肩甲骨間のストレッチ



前ならえの状態でも手を合わせ肩甲骨の間を伸ばすように両腕を前に伸ばします。  
→僧帽筋・菱形筋のストレッチ

#### ③上腕三頭筋



片方の肘を上にあげ肘を曲げた状態で肩甲骨を触るようにしてもう一方の手で肘をもち後方へ押します。  
→上腕三頭筋のストレッチ

#### ④肩甲骨インナーマッスルのストレッチ



ストレッチ側の膝を立てその上に肘をのせ肘を曲げた状態でもう一方の手で内・外側へ捻じります。感じ難いですが、内側で後内方、外側で前内方が伸びます。  
内旋→外旋筋(棘下筋・小円筋)  
外旋→内旋筋(大円筋・肩甲下筋)

## ◎肘関節のストレッチ法

### ①前腕(屈筋群)のストレッチ



手のひらを上にして肘を伸ばした状態で  
第2・3指を伸ばします。  
→第2・3指屈筋群のストレッチ



手のひら側を上にして肘を伸ばした状  
態で第2～5指を伸ばします。  
→第2～5指屈筋群のストレッチ

### ②前腕(伸筋群)のストレッチ



手の背側を上にして肘を伸ばした状態で  
手首を伸ばします。  
→前腕伸筋群のストレッチ

## ☆キャッチボール前のウォーミングアップ

### ・肩関節インナーマッスルのアップ



両腕を肩の高さまであげ手のひらを横に広げ  
肘を伸ばしたまま前回り・後ろ回り各10回  
行う。



両腕を肩の高さまで上げ肘を90°曲  
げる、手のひらは内に向けた状態から  
手のひらを下に向けると同時に前腕を  
肩と水平の位置に戻す。

・肘関節のアップ



両腕を前方に伸ばしグーパーを各10回  
行う。



◇投球中には肩関節・肘関節ともに多大なストレスがかかっていますが体の発育が未完成な小学生には大人以上に多大なストレスがかかります。ストレッチやアイシングといった日頃のコンディショニングは大変重要な要素となっています。

【ストレッチのポイント】

- ①伸ばす時は息を止めずゆっくりと10～15秒伸ばす(練習後→30～1分)
- ②ストレッチ中は伸ばしている筋肉に集中すると伸びが良くなる
- ③正しいフォームで行い暴力的には行わない(ケガに繋がるので注意)
- ④ストレッチ中に今までに感じたことのない痛みを感じた時はコーチに報告する