
KOSMI

野球ひじ予防プログラム

KOSMI

野球ひじ予防プログラム

成長期野球選手の

「野球ひじ予防」 と **「パフォーマンスアップ」**

を目的に作られたプログラムです

1. コンディショニング (動かしやすいからだ作り)

2. トレーニング (基本的なからだの使い方を覚える)

の2段階で、投球動作に必要な5つの要素を高めていきます。

もちろん毎回すべてを行っても良いですし、目的や状況に合わせて

“今日はコンディショニングだけ” “トレーニングをしっかりと” “苦手なものを中心に” など
使い方は自由です。すべての要素を身につけていくことが大切です！

かたの動き

- よつばいストレッチ 20秒



- かたの後ろストレッチ 20秒



- かべスライド



10回

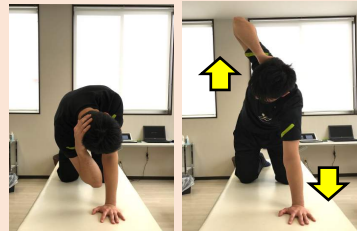
上半身の回転

- からだひねり



10回

- よつばいひねり



5回

下半身の回転

- 尻ストレッチ



10回

- クロール



10回

スクワット

- おしりストレッチ 20秒



- ももうらストレッチ



10回

- スクワット



10回

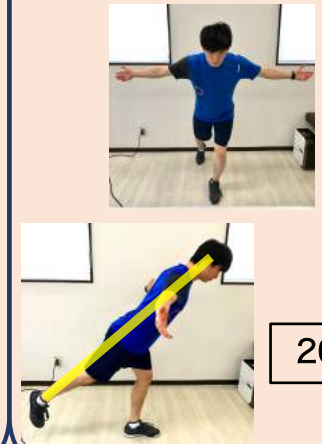
片あしの安定性

- 片あしケンケン



10回

- 飛行機ポーズ



20秒

かたのやわらかさ

かたの動き

コンディショニング

【よつばいストレッチ】

- 方法：①よつばい姿勢になる
②伸ばしたい方の手を、手のひらを上にして反対の手で固定する
③そのままひざを折りたたむ



わきの下の筋肉をしっかりと伸ばす

20秒間

かたのやわらかさ

かたの動き

コンディショニング

【かたの後ろストレッチ】

方法：

- ①立った姿勢でかたをかべに当てる
- ②うでを前に上げて、ひじを体に引きつける

かたの後ろの筋肉を
しっかり伸ばす

20秒間



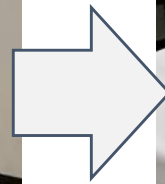
上半身の動きづくり

上半身の回転

コンディショニング

【からだひねり】

- 方法：①ひざを曲げて、横向きに寝る（背中まっすぐ）
②頭の後ろに手を当てる
③ひじを地面に近づけるようにからだをひねる
（顔は一緒にまわす）



あしが開かないように手で押さえる

10回

下半身の動きづくり

下半身の回転

コンディショニング

まんじ

【卍ストレッチ】

- 方法：①あしを卍の形にして、片手で体を支える
②もう片方の手をななめ遠くに伸ばしていく



前に出しているあし側のこかんせつをねじる

10回

下半身のやわらかさ

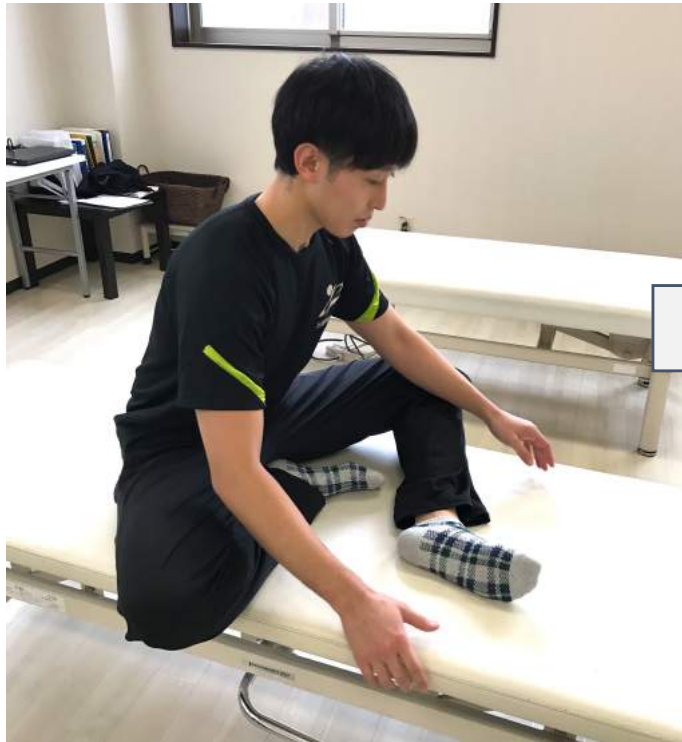
スクワット
コンディショニング

【おしりストレッチ】

- 方法： ①片方のあしを少し前においたあぐら姿勢を作る
②手をできるだけ前に伸ばしながら前屈する

前に出したあし側のおしりの筋肉をしっかりと伸ばす

20秒間



下半身のやわらかさ

スクワット

コンディショニング

【ももうらストレッチ】

- 方法：①クラウチングスタートのかたちをつくる
②むねと太ももをはなさずにおしりを上げる



太ももの後ろの筋肉をしっかりと伸ばす

10回

片あしの安定

片あしの安定性

コンディショニング

【片あしけんけん】

方法：

- ①床の目印の上に立つ
- ②その上で真上に向かって片足で軽いジャンプを繰り返す

できるかぎり
目印から移動しない！

10回



肩の動きづくり

かたの動き

トレーニング

【かべスライド】

けんこうこつの動きを感じよう！



- ①かべを背にして立ち、うではかべにつける（Wのかたち）
- ②かべからうでが離れないようにバンザイ
- ③かべからうでが離れないように、もとのかたちにもどる

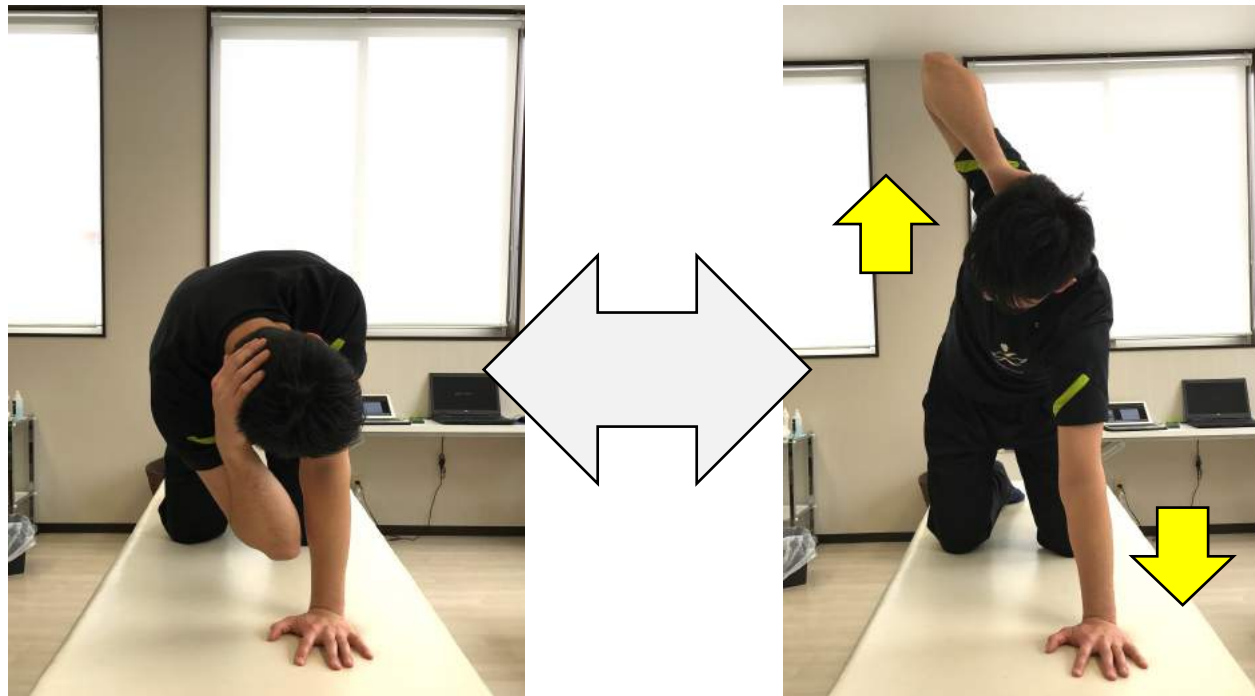
10回

上半身の動きづくり

上半身の回転
トレーニング

【よつばいひねり】

おしりが横に動かないように注意



①よつばいになる

②頭の後ろに手を当てて、ひじを天井に近づけるように上げる

そのとき、ささえている手でしっかり地面を押し

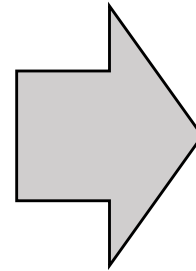
下半身の動きづくり

下半身の回転

トレーニング

【クローラー】

前足のひざが外がわに動かないように注意！



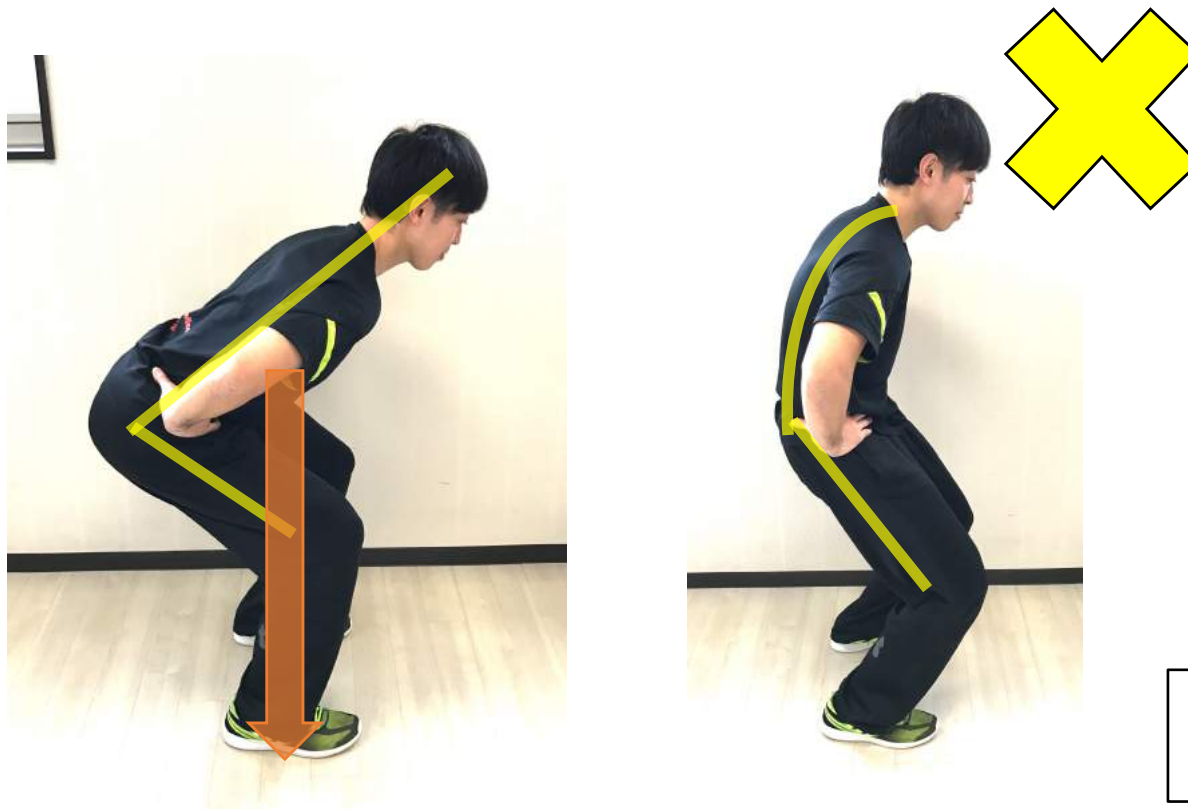
10回

- ①足を前後にひらいた姿勢を作る
- ②前足に体重をのせ、頭の後ろに両手を置く
- ③前足をじくにして体を回転させる

スクワット動作

スクワット
トレーニング

【スクワット】



10回

- ①足のうら全体に体重をかけた状態で立つ
- ②そのままゆっくりとまっすぐ下にしゃがみこむ
- ③スクワットをしている間も体重がのっている場所をかくにんしよう！

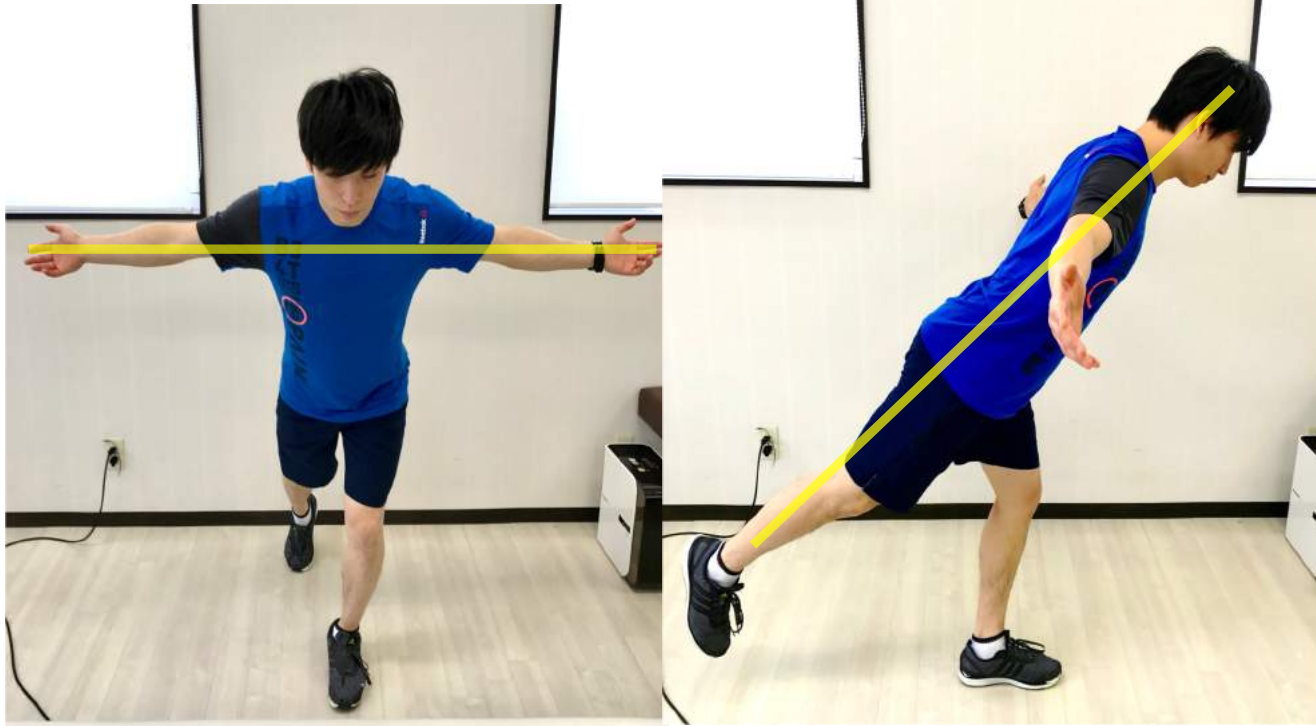
片あしの安定

片あしの安定性

トレーニング

【ひこうきバランス✈️】

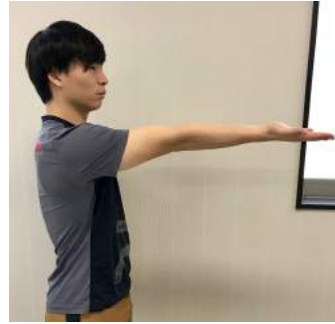
せなか丸まらないように注意



- ①浅いスクワットの姿勢から、片足を後ろにのぼす
- ②体を一直線にしたまま、片足立ちをキープする

20秒

- 最後までひじをまげられる？
- 最後までひじをのぼせる？



ひじの状態チェック



ひじの骨を押ししても痛くないか確認しよう！

痛みや動かしにくさはひじの調子がわるいサイン！
1週間以上続く場合は病院を受診しましょう。

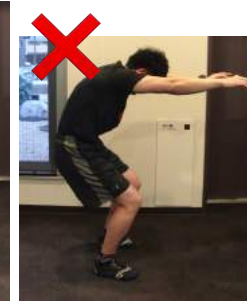
からだのコンディションチェック



- バンザイしてうでが地面につく
- かたのやわらかさ → かたの動き



- ひざをのぼしたまま地面に手がつく
- 下半身のやわらかさ
- スクワット



- バンザイしたまましゃがめる
- スクワット姿勢
- スクワット
- かたの動き



- 反対がわの地面をさわられる
- かたのやわらかさ
- かたの動き



- うつぶせで同じくらいうでを上げられる
- けんこうこつを動かす力
- 上半身の回転



- 投球のかたちでひじを前に向けられる
- 投球に必要なからだの回転
- 上半身の回転
- 下半身の回転
- 片あしの安定性