
KOSMI

**野球ひじ予防プログラム
アドバンス**

KOSMI

野球ひじ予防プログラム アドバンス

成長期野球選手（中学生以上）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1** (基本的なからだの使い方を覚える)
- 3. トレーニング2** (応用的な動きを身につける)

の3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！

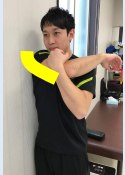
かたの動き

- よつばいストレッチ



20秒

- かたの後ろストレッチ



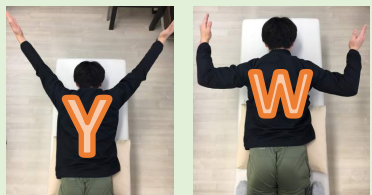
20秒

- かべスライド



10回

- Y & W



各8回

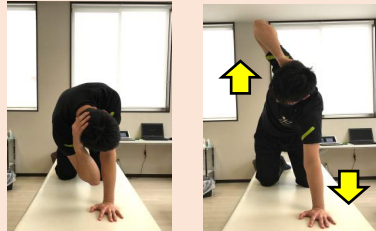
上半身の回転

- からだひねり



10回

- よつばいひねり



5回

- しこふみパンチ



5回

下半身の回転

- 卍ストレッチ



10回

- クロール



10回

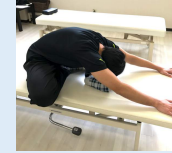
- ランジツイスト



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

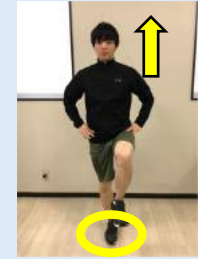
- スケーティング



10往復

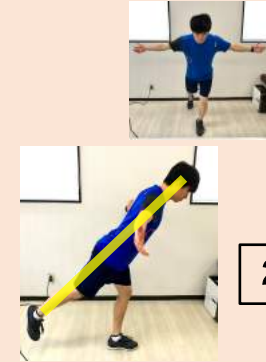
片あしの安定性

- 片あしケンケン



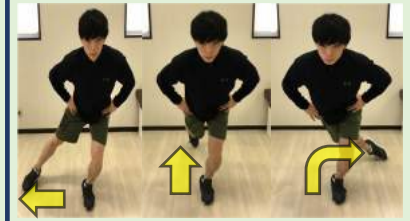
10回

- 飛行機ポーズ



20秒

- 片あしリーチ



各5タッチ

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



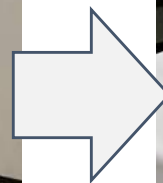
上半身の動きづくり

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（背中がまっすぐ）
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

【円ストレッチ】

- 方法：①あしを円の形にして、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

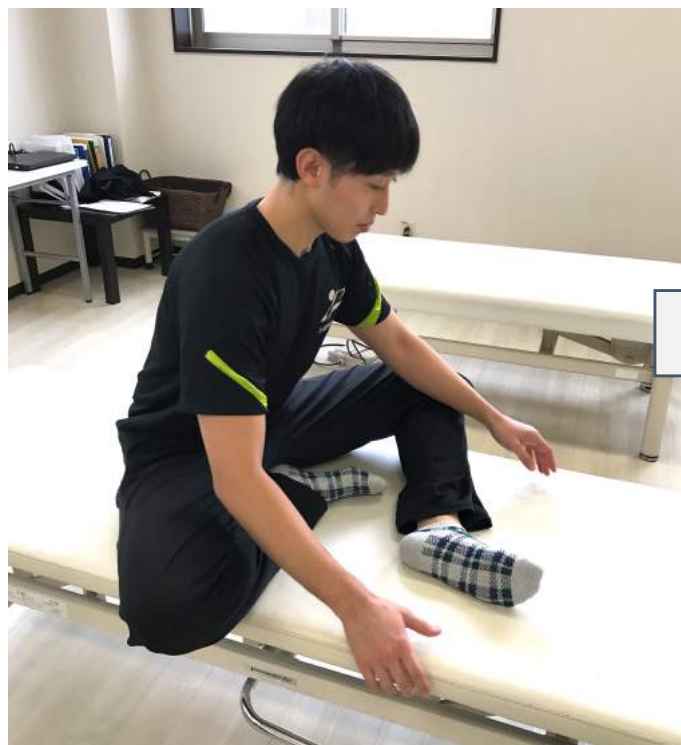
スクワット
コンディショニング

【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尻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

できる限り
目印から移動しない！

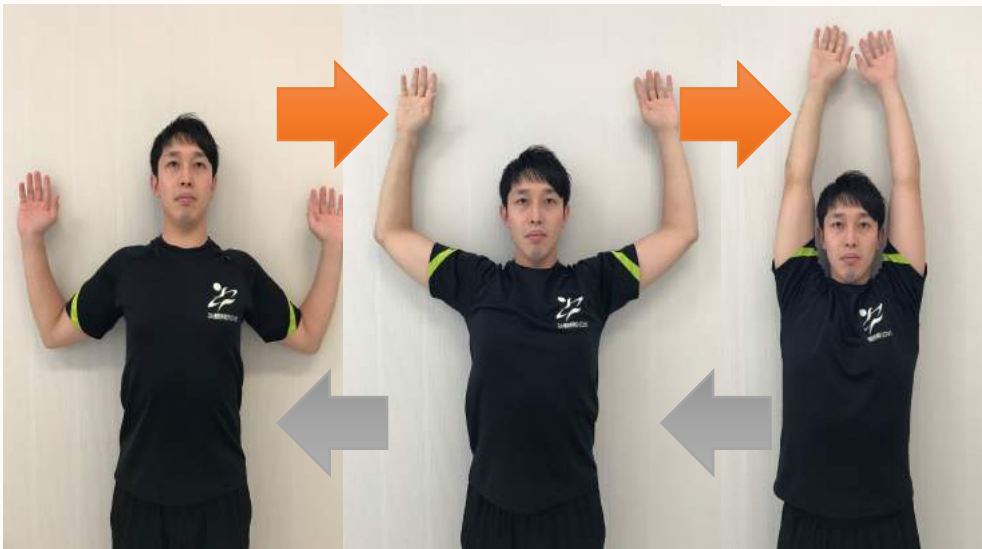
10回



肩の動きづくり

かたの動き
トレーニング

【かべスライド】



かべを背にして立ち、うではかべにつける
かべからうでがはなれないようバンザイ

10回

【 Y&W 】



Yの字・Wの字を作り、うでをあげる
首をながくするイメージで行う！

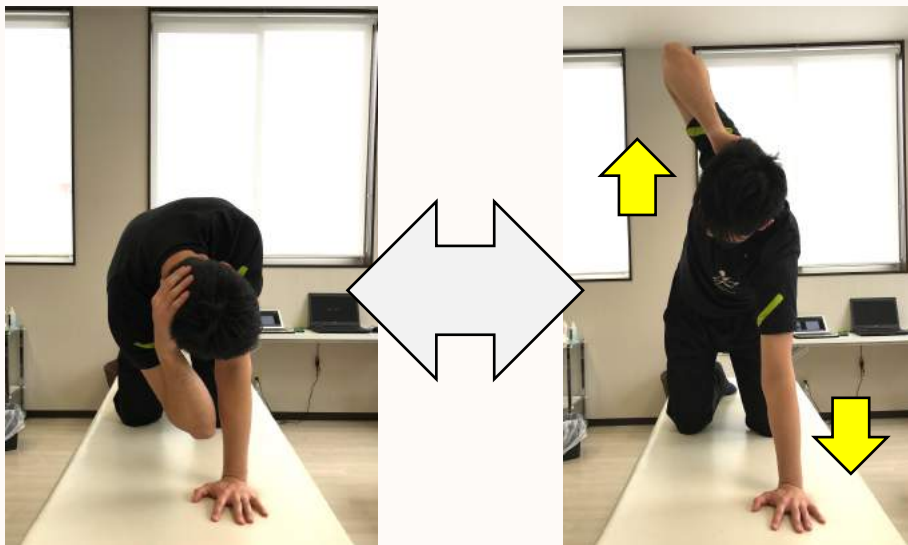
※こしを反りすぎないようにおなかの下に
タオルなどはさむ

各8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】



頭に手を当て、ひじを天井に近づける
支えている手でしっかり地面を押す

5回

【しこふみパンチ】



しこふみのように深くしゃがみこむ
前の手をつき出しながらひじを引き、
前の手をひっこめながらひじを前に出す

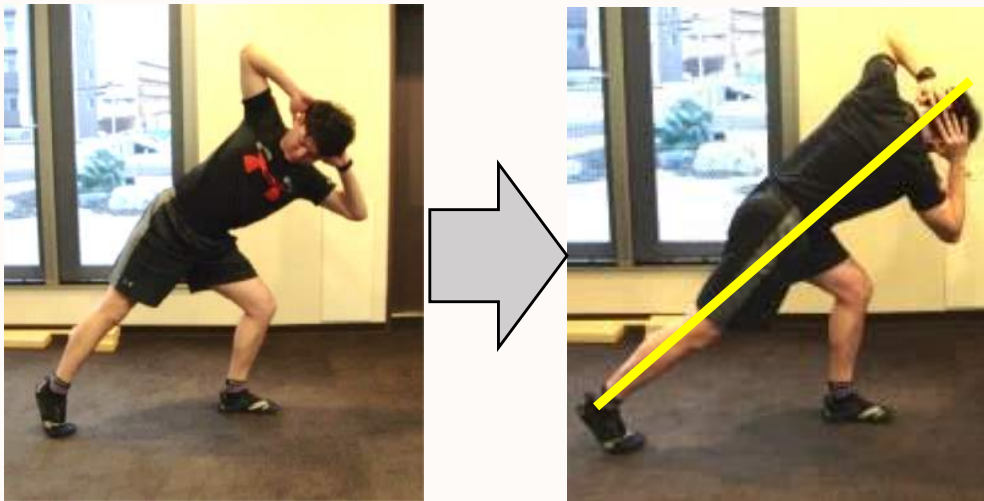
5回

下半身の動きづくり

下半身の回転

トレーニング

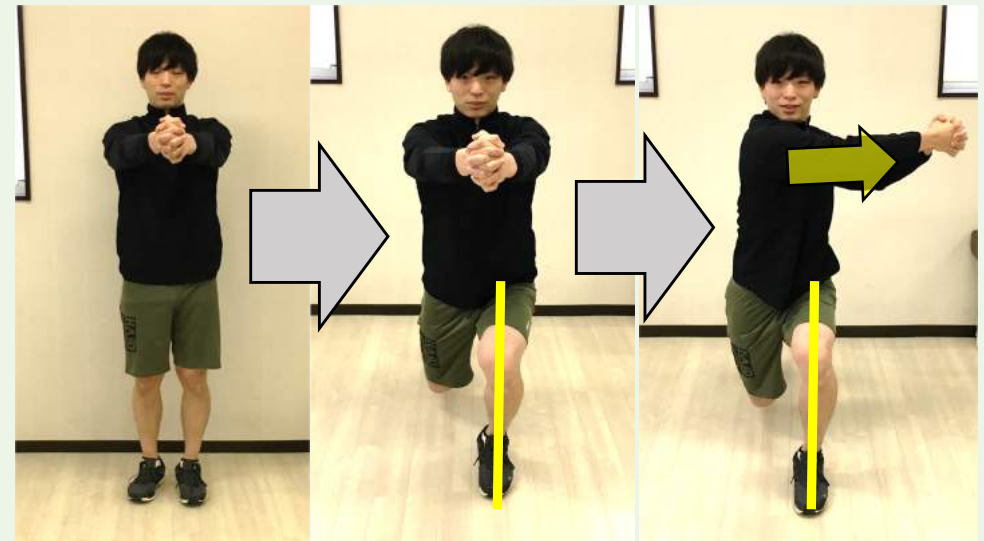
【クロール】



前足に体重を置き、頭の後ろに手を置く
前足をじくにして体を回転させる

10回

【ランジツイスト】



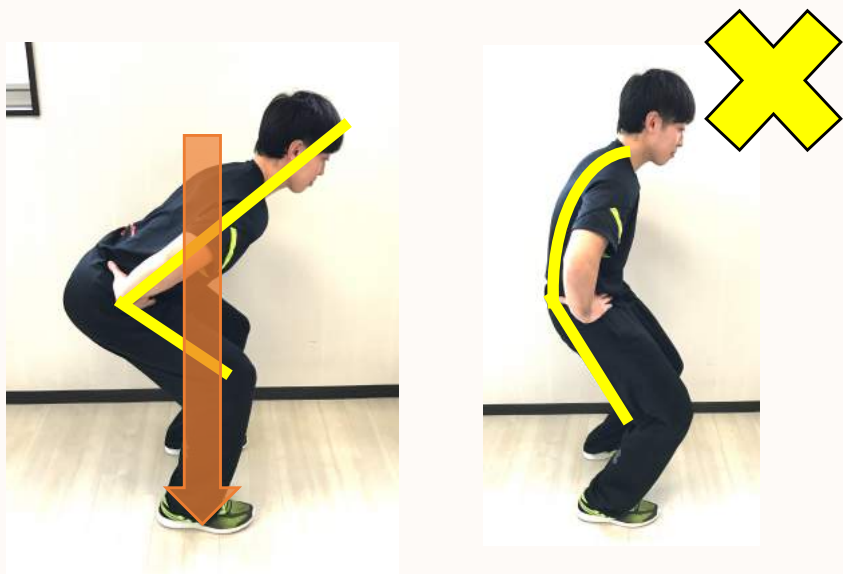
手を前で組んだ状態から片足を前に出す
前を向いたまま、出した足がわに
手をひねる

10回

スクワット動作

スクワット
トレーニング

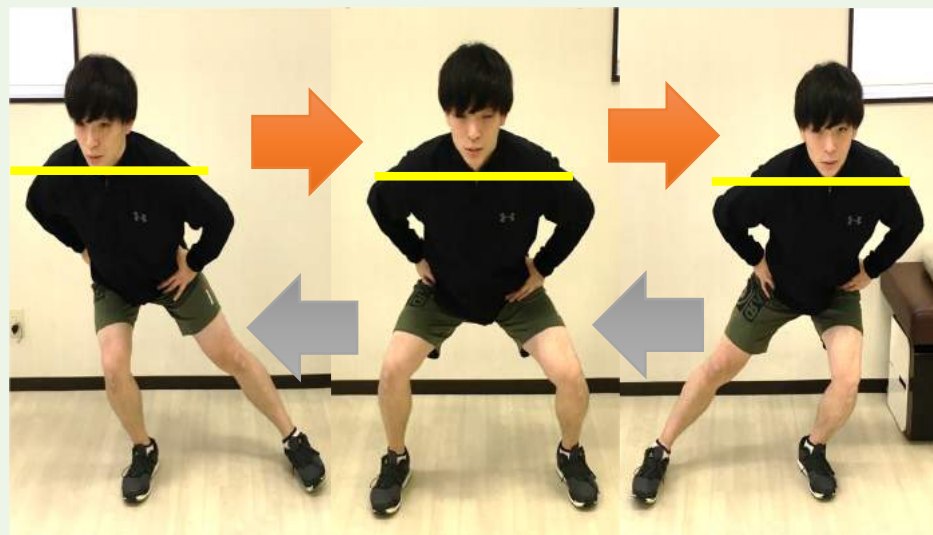
【スクワット】



足のうら全体に体重をかけた状態のまま
まっすぐ下にしゃがみこむ
体重が乗っている場所をかくにんしよう！

10回

【スケーティング】



スクワット姿勢を保ち、体を横にスライド
つま先とかかとに均等に体重をかける
※上手になったら早く動こう！

10往復

片あしの安定

片あしの安定性

トレーニング

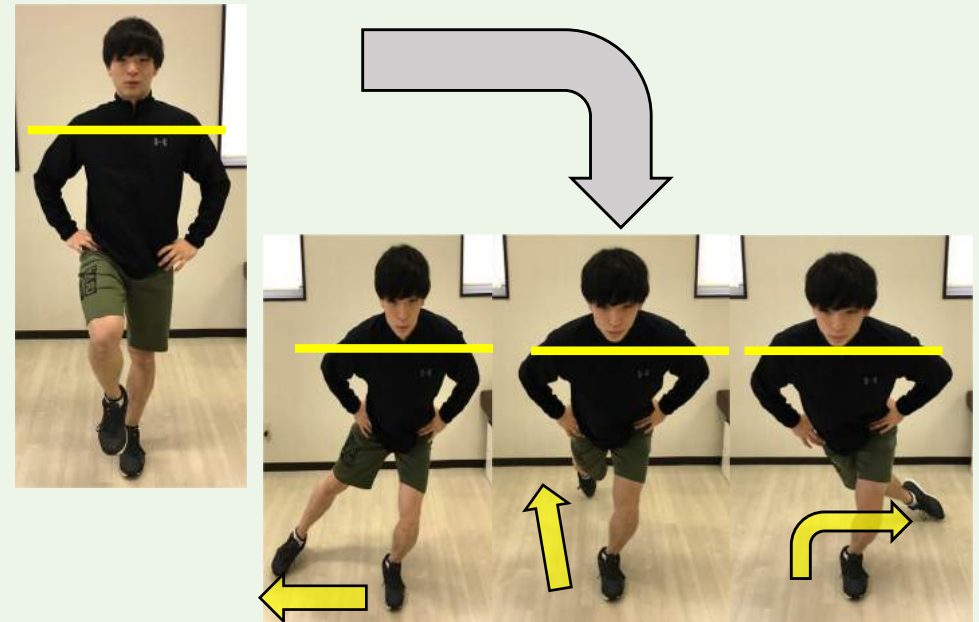
【ひこうきバランス】



浅いスクワットから、片足を後ろにのぼす
体を一直線にして片足立ちでキープする

20秒

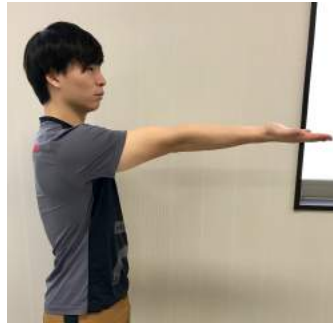
【片あしリーチ】



片足立ちから、あしを左右と後ろにのぼす
かたのラインをまっすぐにしておこなう

各5タッチ

- 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



内がわ

外がわ

後ろ

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。

ひじの骨を押ししても痛くないか確認しよう！

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



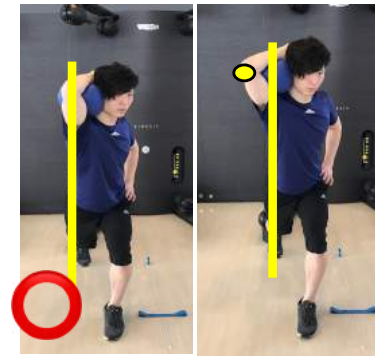
- バンザイしたまましゃがめる
- スクワット姿勢
- スクワット
- かたの動き



- 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