

# 『野球パフォーマンスアップに絶対必要な筋肉5選』

筋肉を鍛えることは、スポーツ選手にとって非常に重要です。筋肉はそれぞれの筋肉の機能や役割を理解し、トレーニングに取り入れることで、パフォーマンスの向上やケガの予防が期待できます。とはいえ、人間にはたくさんの筋肉があり、どれを鍛えていけばいいかわからないことが多いと思います。

ここでは、野球選手のパフォーマンスアップに向けて、最低限必要な筋肉を5つに絞って解説します。

## 1. 前鋸筋(ぜんきょきん)

前鋸筋は、肩甲骨と胸骨をつなぎ、脇の下にあるパンチするときの筋肉です。野球選手がピッチング、スローイングの他にバッティングをする時にも、この筋肉が重要な役割を果たします。

前鋸筋は、肩甲骨を外方向に回転させることで、腕の土台になり、ボールを投げる時にパワーが発揮しやすくなります。

トレーニング方法：

プランクの姿勢になります。

(腕立て伏せの状態から両肘を曲げて、前腕で床面を支えます)



脇の下を意識して肩甲骨が外側に開くように両肘で床面を押し出します。



元の状態に戻ります。



10回×3セット行います。

## 2. 僧帽筋下部(そうぼうきんかぶ)

僧帽筋下部は、背中の下部に位置する筋肉で、肩甲骨を斜め内側へ寄せるのに重要な役割を果たします。

野球選手が投げる際には、肩甲骨をしっかりと固定し、正しいフォームで投げるのが重要です。僧帽筋下部を鍛えることで、肩甲骨の安定性を高め、正しいフォームで投げることができます。

トレーニング方法：

うつ伏せになり、両手を上げてバンザイのような姿勢になります。



両腕を伸ばしたまま、腕を天井に向かって上げます。



元の状態に戻ります。



10回×3セット行います。

注意：肘は曲げないように、肩をすくめないようにし、肩甲骨を斜め下に寄せるように意識して行います。

座位や立位姿勢でもできますが、うつ伏せで行うと、重力の関係でより負荷がかかるので効果的です。

### 3. 腹斜筋(ふくしゃきん)

腹斜筋は、腰から胸にかけて斜めに走る筋肉で、上半身を回転させるのに重要な役割を果たします。

野球選手が投球やバッティングをする際には、腰を回転させることで、パワーを発揮します。腹斜筋を鍛えることで、腰の回転をスムーズに行うことができ、バッティングの精度やパワーが向上します。

トレーニング方法：

体育座りのように膝を立てます。



背筋を伸ばした状態から、足を床から離します。



腹筋を意識して体幹をキープしながら体を左右にひねります。

注意：左右の床に手を触れるように、しっかりとねじるように意識してください。また、腹筋を意識しないと腰を痛めてしまうことがあるため、注意してください。



左右20回×3セット行います。

※3kg程度のボールなどを両手に持って行うと、より効果的です。

## 4. 大臀筋(だいでんきん)

大臀筋はお尻の筋肉であり、脚を後ろへ伸ばす役割を持っています。

野球においては、投球や打席でのスイング、走塁など、様々な動作に必要な筋肉です。大臀筋の筋力が不足すると、下半身の土台が不安定になるため、膝、肩、肘などの他の関節にも負担が大きくなり、ケガをしやすくなることがあります。

トレーニング方法：

仰向けに寝た状態から両膝を立てます。両腕は組みます。



お尻を浮かせます。



その状態をキープしながら、片方の足を伸ばして、上下に10回上げ下げをします。

注意：お尻が下がらないようにキープし続けます。また、腹筋を意識しないと腰を痛めてしまうことがあるため、注意してください。



左右10回ずつ×3セット行います。

※骨盤の上に、雑誌などの重いものをのせて負荷をかけて行くと、より効果的です。

## 5. ハムストリングス

ハムストリングスは、膝を曲げる太ももの裏の筋肉であり、投球時に足を踏み込む時、バッティングの時、そして走る時の推進力を発揮します。

野球において大臀筋同様に下半身の筋肉で重要な役割を担っています。ハムストリングスの筋力が不足すると、パフォーマンス低下のみならず、ケガにつながることもあるため、使い方を含め非常に大切な筋肉です。

トレーニング方法：

仰向けに寝た状態から両膝を立てます。両腕は組みます。



お尻を浮かせます。



足踏みをしながら膝を伸ばしていきます。



限界まできたら、再び膝を曲げてお尻に近づけます。

注意：お尻が下がらないようにキープし続けます。また、腹筋を意識しないと腰を痛めてしまうことがあるため、注意してください。



5往復×3セット行います。

以上が、野球のパフォーマンスアップに絶対必要な筋肉5選です。

これらの筋肉を的確に鍛えることで、ケガの予防だけでなく、パフォーマンスアップにつながります。

トレーニング方法は一例を示しましたが、現在の体のレベルに合った回数、セット数にし、正しい方法で鍛えたい筋肉を意識して行うことが大切です。