『徹底解説！ケガ予防&野球上達に必要な柔軟性3選』

野球において、柔軟性の向上は非常に重要な要素の1つです。ケガの予防だけでなく、パフォーマンスアップのために欠かせないものです。

以下に、野球選手にとって特に可動範囲を広げてほしい3点について説明します。

1. 股関節の柔軟性

股関節は、身体の上半身と下半身をつなぐ重要な部分です。股関節は関節の形状から前後左右、回旋動作と360°動くことができます。

野球においては、走る、打つ、守る、投げるといった全ての動作において重要な役割を果たします。

ピッチングでは、脚を上げる動作、踏み込み動作で床からの力のエネルギーを上半身、指先まで伝える重要な役割を担っています。打撃動作においては、スイング時に股関節の可動域が大きく影響を及ぼします。走塁の際も同様に、脚を上げる動作や地面を押す動作で股関節の可動性が重要です。

股関節の可動域が狭いと、下半身からの力を上半身へ十分に伝えることができないため、筋出力が低下してパフォーマンス低下につながります。また、狭い可動範囲で動かすため、フォームにしなやかさに欠け、肩や肘に過度に負担がかかり、ケガのリスクも高まります。

実際に、研究論文では、踏み込み脚(投球側と反対側)の股関節で、内側にひねる可動域が狭いと、野球肩・肘になるリスクが高まることもわかっています。

　股関節の柔軟性を高めるストレッチ方法はたくさんありますが、ここでは基本的な4つを紹介します。

① **開脚ストレッチ**

壁に向かってあおむけに寝ます。

⬇

両足を上げ、お尻から踵にかけて足全体を壁にくっつけます。

（股関節を90°曲げて膝を伸ばした状態）

⬇

両膝を伸ばしたまま、壁に沿ったまま広げていきます。

⬇

開脚したまま2分間キープします。

(力は抜いて、内ももが伸びている感覚があればOK)

② **お尻を伸ばすストレッチ**

椅子に座って片方の脚を組みます。

⬇

胸を張った状態から両手で膝を抱えて、膝を胸に近づけます。

⬇

お尻が伸びるのを感じ2分間キープします。

⬇

逆側も同様に行います。

(力は抜いて、お尻が伸びている感覚があればOK)

③　**股関節を内側にねじるストレッチ**

四つ這い姿勢になります。

⬇

両膝を肩幅よりも少し広げます。

⬇

足側をさらに広げていきます。

⬇

ゆっくりお尻を後ろへ引いていきます。

注意：痛みのない無理の範囲で行います。

★女の子座りもOK

正座から膝下を外側に広げて、お尻を床につけ、2分間キープ。

④　**股関節の前面のストレッチ**

片膝立ち位になります。

⬇

姿勢を伸ばしたままゆっくりと前方へ重心移動します。

⬇

後ろ側(膝がついている側)の股関節前面が伸びるのを感じ、2分間キープします。

⬇

逆側も同様に行います。

(力は抜いて、股関節の前側が伸びている感覚があればOK)

注意：体が前傾しないようにお尻を前方に移動するように意識して行います。

　股関節の柔軟性は、野球選手にとって最も重要な場所です。

普段の立つ姿勢、歩き方、走り方から意識して日常生活を送ることが大切です。

2. 胸郭の柔軟性

胸郭は、肺や心臓を守る役割をもつ胸骨と肋骨からなる構造で、上半身の中心部に位置し、上腕骨、肩甲骨、背骨など多数の骨と関節が集まって構成されています。胸骨が硬いと胸を張る動作が制限され、手を上に上げることが窮屈になります。

野球においては、投球や打撃の際に上半身をしっかりと使い、下半身からの力を伝えることが求められます。投球時は、胸をしっかりと張ることで、腕を力強くしなやかに振ることができ、球速アップにつながります。

しかし、胸郭の柔軟性が低い場合、上半身が自由自在に動かせず、投球や打撃の際に十分に力を伝えることができずに、制限を受けることになります。また、肩・肘関節などに過度な負荷がかかり、肩や肘のケガを引き起こす可能性が高くなります。

胸郭を柔軟にするためには、**胸を開くストレッチ**、**ねじるストレッチ**が効果的です。

⑤　**胸を開くストレッチ**

四つ這い姿勢になります。

⬇

両手を少し前に出した状態からお尻を後ろへ引いていきます。

顔を上げて胸をそらすようにしてキープします。

⑥　**ねじるストレッチ**

左側を下にして横向きに寝ます。足は『くの字』のように曲げます。

⬇

右足をより深く曲げて、右膝を床につけます。

⬇

左手で右膝を触り、膝が床から離れないように固定した状態から、右手を広げて体幹をねじっていきます。その際、視線は右手をみるようにし、ゆっくり深呼吸するとより効果的です。

⬇

逆側も同様に行います。

(力を抜いて、体幹がねじれて伸びている感覚があればOK)

★ストレッチポール(筒状のポール)が自宅にあれば、胸を開くストレッチはかなり効果的です。

胸郭の柔軟性を高めることで、野球選手は上半身の動きをスムーズに行うことができるようになり、投球や打撃のパフォーマンスが向上するとともに、故障リスクを軽減することができます。

3. 肩甲骨の柔軟性

投球、打撃、守備など野球はさまざまな動作で、肩甲骨周りの筋肉に大きく依存しています。そのため、肩甲骨の可動域は非常に重要です。

肩甲骨には、たくさんの筋肉が付着しています。腕を上げる動作では、肩関節の動きに伴って、肩甲骨が上方向へ回旋していきます。これらの筋肉の柔軟性が低下している場合、投球や打撃において適切なフォームを維持することができず、パフォーマンスに影響が出る可能性があります。

投球動作では肩甲骨が十分に内側へ寄せることができないと、肘下がりになり、肩や肘などの負担が増加し、ケガのリスクが高まります。

⑦　肩甲骨周りの柔軟性を向上させるためのストレッチ
両手を後頭部に置きます。
⬇
両手を後頭部から離れないようにし、肘を前後に10回動かします。
(肩甲骨が内側・外側に動いていることを確認できたらOK)
注意：肘を後ろに動かすときに、肩がすくまないようにします。

これはキャッチボールの前に、必ず行ってほしいストレッチです。

肩甲骨周りの柔軟性を高めることで、適切なフォームを保ちながら野球をプレーすることができ、ケガのリスクも低減されます。適度なストレッチや筋トレを取り入れて、肩甲骨周りの柔軟性を向上させることが、パフォーマンスアップにつながります。

以上が、野球上達に必要な柔軟性のうち、股関節、肩甲骨、胸郭の3つについての説明です。

加えて、運動前(アップ)は動的ストレッチ、運動後(クールダウン)は静的ストレッチが基本です。それぞれの場面に合わせて適切なストレッチを継続的に行い、パフォーマンスアップ、ケガの予防につなげていただければと思います。