

OIZUMI GAKUEN JHS BASEBALL CLUB

**ENJOY & CHALLENGE**

# スキルアップ講習②

「ケガ防止のための体づくり」

～ボディチェックとストレッチ～

## ボディチェックとストレッチの前に…

自分の体を知ることが大事!

→ どの筋肉が**かたくて、やわらかい**のか?

→ **かたい**筋肉を重点的にほぐすことが大事

肩甲骨と股関節周辺の柔軟性UPを目指す!

→ 野球のパフォーマンスの**安定と向上**

## ボディチェック①「肩・肘」

医者が考案!6つの今すぐ出来るチェック  
テストで野球肩・肘を予防しよう!



青い部分をクリックすると動画がでます

```
<iframe width="640" height="360"  
src="https://www.youtube.com/embed/dqv5KqvNt9A"  
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay;  
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"  
allowfullscreen></iframe>
```

## ボディチェック②「腰痛予防」

これできないと腰痛になる!?小中学生に  
多い腰痛を予防する最適エクササイズ



```
<iframe width="854" height="480"  
src="https://www.youtube.com/embed/Hp2Sag9c364"  
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay;  
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"  
allowfullscreen></iframe>
```

## ボディチェック③「オスグッド病予防」

【成長期の学生必見!】膝の下が痛くなる  
「オスグッド病」を防ぐ脚の前側ストレッチ



```
<iframe width="640" height="360"  
src="https://www.youtube.com/embed/KQG1kiXvRG8"  
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay;  
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"  
allowfullscreen></iframe>
```

## ストレッチ①「股関節」

青い部分をクリックすると動画がでます

最強ストレッチ!股関節が3分で柔らかくなるトレーニングを紹介!!



```
<iframe width="640" height="360"
src="https://www.youtube.com/embed/hpRS6r9MzOU
?list=TLPQMjYwNTIwMjDQUCiqKTSv9w" frameborder="0"
allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media;
gyroscope; picture-in-picture"
allowfullscreen></iframe>
```

## ストレッチ②「ワールド・グレイテスト・ストレッチ」

専門家が教える「世界で1番偉大なストレッチ」とは?これ1つで全身がほぐれる



```
<iframe width="640" height="360"
src="https://www.youtube.com/embed/uS0qNO2eIVk
?list=TLPQMjYwNTIwMjDQUCiqKTSv9w" frameborder="0"
allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media;
gyroscope; picture-in-picture"
allowfullscreen></iframe>
```

★今回紹介した内容以外に肉離れやねんざなどのケガを防ぐためのボディチェックやストレッチも大事!

★特に肩甲骨や股関節周辺の柔軟性を高めることで、ケガの防止だけでなく、球速やコントロールが良くなったり、打撃力や守備力のUPにも効果的なので、毎日継続して取り組もう!!