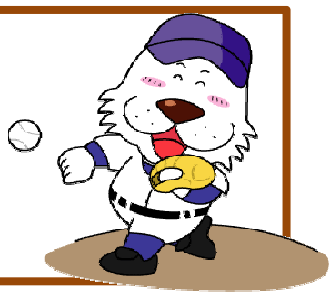
ケガ予防のための

野球クリニック　フィードバックシート



チーム名：　YSMC　　名前：　ヨコハマタロウ　　測定日：　2014/4/1

ひじの超音波検査結果

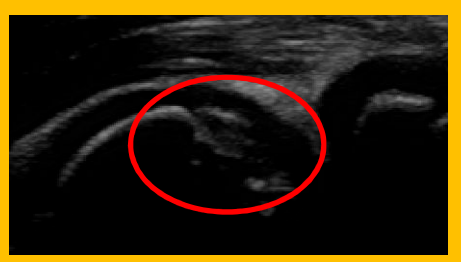
内側	健康
外側	健康

サンプル

ひじの内側のよくない例

りんかくがとぎれている

ひじの外側のよくない例



バラバラになっている

ひじの内側は、要注意とあっても、
本人が痛くなければ心配いりません。
痛みが出るようなら相談してください。

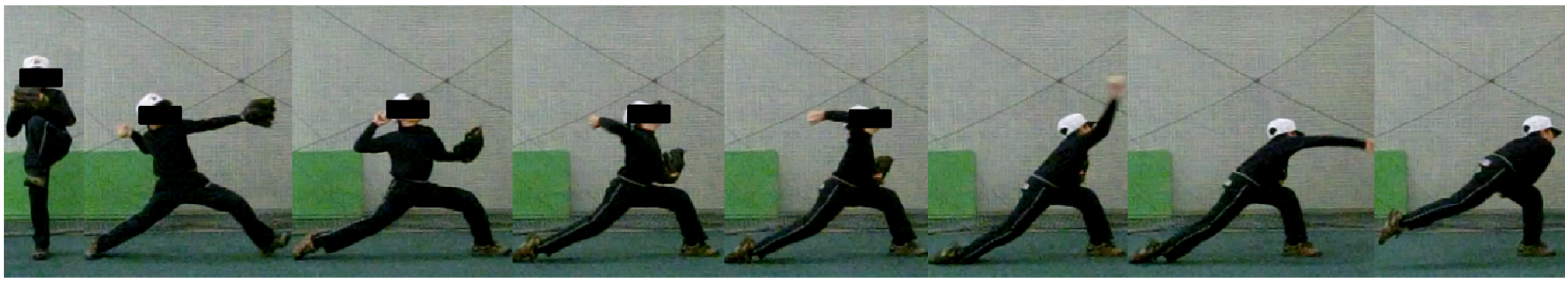
ひじの外側は、要注意と書いてある場合、
医療機関の受診を強くおすすめします。
健康な場合も、中学に上がるまでは、
年に一度、検査を受けましょう。

野球のために必要な体力

体力のしゅるい	今回	コメント	体力の改善メニュー
しせい	合格	しせいはつよい球を投げるためにも、ケガをしないためにも、非常に重要です。背すじはしっかり伸ばしましょう。	⑤⑥⑦
かたの やわらかさ	かたい	たくさん投げても最後までフォームを崩さないようにするために、かたはやわらかくしておきましょう。	③
こかんせつの やわらかさ	合格	下半身を使って投げることで、コントロールが安定します。しっかりとストレッチをして、下半身を使えるようにましょう。	④
じく足の バランス	よわい	じく足がつよいとからだがひらかず、コントロールもよくなり、つよい球を投げることができます。下半身は投げるときの基本！	⑧
踏み込み足の バランス	よい	ふみこみ足がつよいとひざが割れず、コントロールもよくなります。	⑨

どれくらい合格できたかな？
合格できなかった選手もだいじょうぶ！
改善メニューにかいてあるトレーニングをやれば、合格できるはず！
一日１回、頑張ろう！！

投球フォーム



ひじが下がったフォームになっています。
その原因は、じょうたいが前につっこんでいるからのようです。
つっこみを修正するには、重心移動のタイミングを直すとよいでしょう。

フォームの改善メニュー

⑩

とくに毎日やってほしいメニューの一覧はもう一枚のシートにのってるよ！
自分で、やった方がよいメニューを探して○をつけておこう！

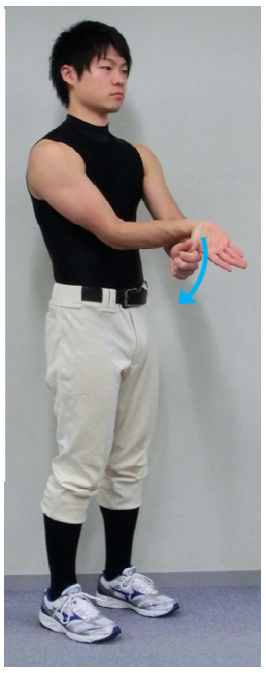
① ひじのそとがわほぐし

力こぶのそとがわを、“イタ気持ちいい”くらいににぎる。
つかんだまま、ひじをまげのばし。
回数：10回

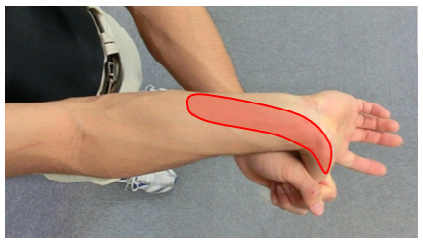
にぎる場所

② おや指のストレッチ

手のひらを上にして、はんたいの手でおや指をつかむ。
つかんだおや指を下にひっぱる。
回数：ゆっくり10秒



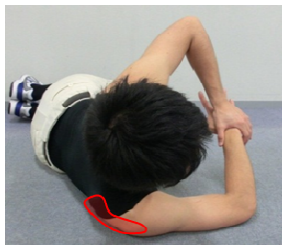
のびる場所：
おや指のつけね



③ 肩をひねるストレッチ

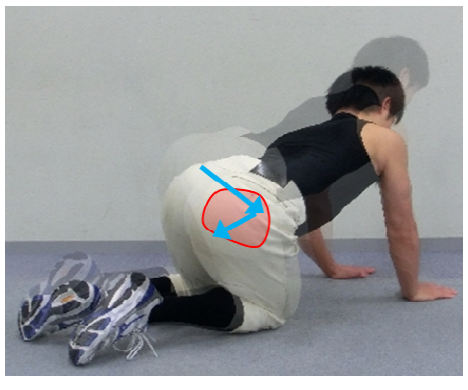
よこむきにねる。
ひじをむねの前におき、90°に曲げる。
はんたいの手で手くびをもち、手をおへそに近づけるようにたおす。
回数：ゆっくり10秒

のびる場所：
肩のうしろ



④ おしりのストレッチ

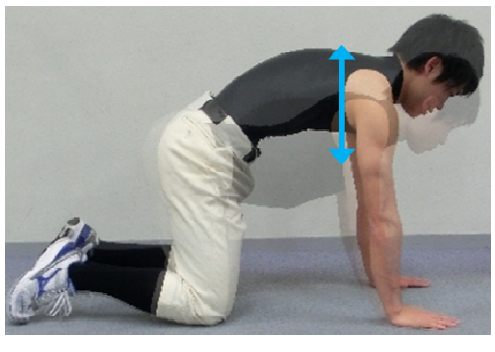
よつばいになる。
おしりのよこがつっぱるまで、おしりをよこにずらす。
そこからおしりを少しだけうしろにひく。
回数：ゆっくり10秒



のびる場所：おしりのよこからうしろ

⑤ 猫のしせい：10回

よつばいになる。
けんこう骨をよせて、むねを落とす。
けんこう骨をひらいて、せなかをまるめる。

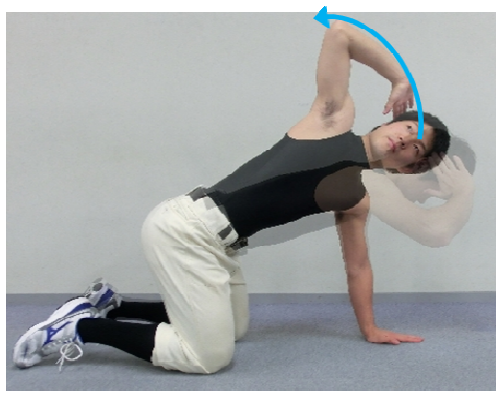


⑥ むねはり：10回

両手をつむじにあてて、むねをはる。
そのまま3秒キープする

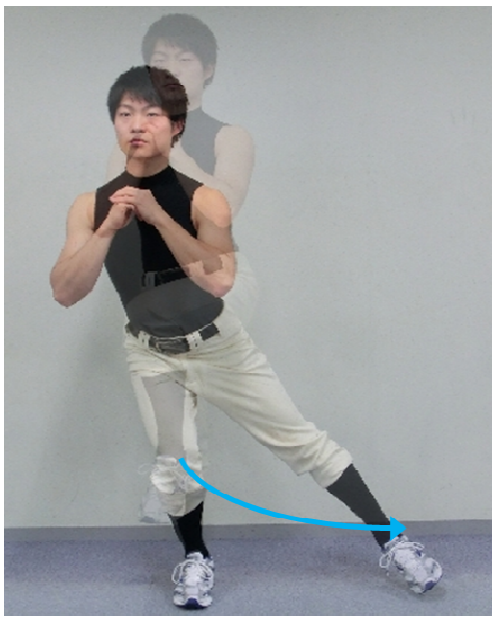
⑦ じょうたいひねり：10回

よつばいのしせいから、手をつむじにあてる。
むねをはり、天井をみるようにからだをひねる。



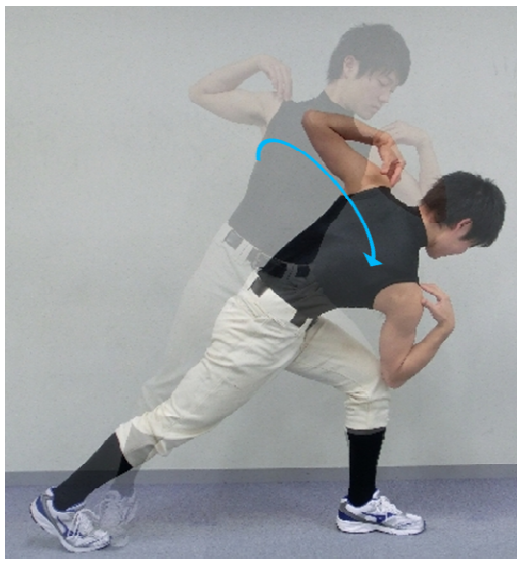
⑧ 片足バランス：10回

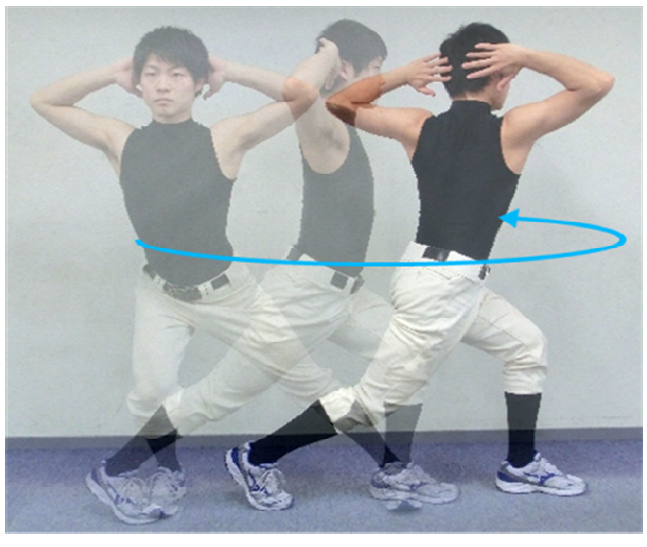
両手をむねの前で片足だち。
ひざを曲げながらふみこみ足を横にのばす。



⑨ エルボー・トゥー・ニー：10回

両手で肩のあたりをつまみ、ふみこみ足を1歩前。
こつばんと上体をまわし、ひじをはんたいのひざに近づける。



⑩ また割り：10回

両手をつむじにあててむねをはり、こしを落とす。じく足に体重をのせて3秒キープ。
前に体重移動をしながら、こつばんをひねる。