

23. 肩障害予防のストレッチ (投球障害など)

●ストレッチの目的●

投げる動作は普段あまりしませんから、急に投げたり、投げすぎたり、おかしな投げ方をすると肩は簡単に痛くなります。

肩を守るために知っておくべきストレッチの方法の一例を紹介します。

●肩関節周囲筋を柔らかくするストレッチ●

※図はすべて右投げの選手の場合です。

ストレッチの目的は胸郭(胸)、肩甲骨、胸椎(胸の背骨)の動きを良くして周りの筋肉の緊張を取ります。



肩後方ストレッチ

方法 肩甲骨を壁または床に固定し腕を水平に内側にひねる。

注意点 腕が下がらないように行う。



肩周囲筋(広背筋)のストレッチ

方法 右肩を上げ、肘を曲げた状態で図のような姿勢から右肘を左側に倒し体を左へ曲げる。

注意点 骨盤が動かないように行う。



肩後方のストレッチ

方法 右を下に横になり肩と肘をそれぞれ90度曲げた状態で手首を下に押さえて肩を内側にひねる。

注意点 肩甲骨が動かないように行う。

↔ 伸ばす → 動かす

●胸郭、肩甲骨、胸椎の動きを良くするストレッチ●



前胸部のストレッチ

方 法 左を下に横になり右肩を後ろへ引き、右膝は前の床に接して固定。左肩腕を内側にひねりながら前方に移動させる。



胸郭のストレッチ

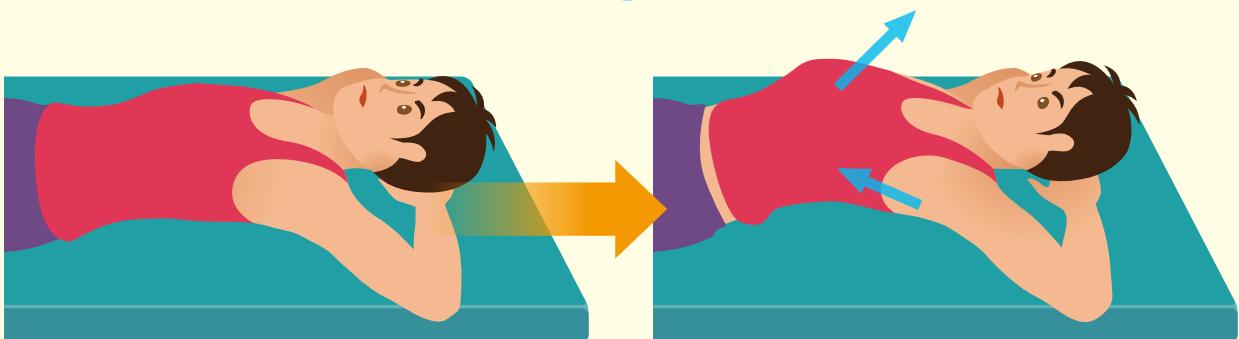
方 法 左を下に横になり右脚を後ろに固定し、右肘を前に伸ばす。



胸椎のストレッチ

方 法 両肩甲骨の下にクッションを入れて上向きに寝てベッドから頭をたらす。2~3キロのおもりを持ち、肘を伸ばして両手を上げる。両肘は肩幅を維持する。

注意点 頸椎(首)の悪い人は注意。



肩甲骨のストレッチ

方 法 胸の下(胸骨の下端)を前方に突き出し肩甲骨を体の中心に向かって引く。

注意点 肩甲骨が浮き上がらないように行う。

監修



一般社団法人
日本スポーツ整形外科学会

制作



三菱製薬株式会社