

けが予防のためのトレーニングメニュー

①うでのストレッチ

- ①ひじのほぐし：10回曲げ伸ばし



力こぶの外側を“イタ”気持
ちいい“くらい”にぎり、
そのまま肘を曲げ伸ばしし
ます。

- ②親指のストレッチ：ゆっくり10秒



手のひらを上にし、反対の
手で下から親指をにぎり
ます。手首をそらせなが
ら、親指を下に引っ張りま
す。

②かたのストレッチ

- ①たいそくのストレッチ：ゆっくり10秒



両手を前で重ねます「投げる方の手が
した」。投げる方にからだをずらし、
ななめ後ろに体重をかけます。



片手をななめ前横につき、かたを地面に
近づけるように体重をかけます。

③こかんせつのストレッチ：ゆっくり10秒



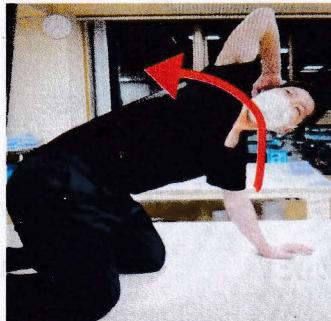
- ① よつぱいになり、お尻の横がつっぱるまで、お尻を横にずらします
② そこから少しだけお尻を後ろに引き、お尻の後ろが伸びたところで10秒キープします。

④ しせいの矯正：1日10回

- ① キャットアンドドッグ



- ②エルボーアップ（左右）



よつぱいになり、しばらくひじをのばしたままむね
を地面に近づけます。次に地面を押すようにむねを
あげます。

むねをはり、てんじょうをみるように、からだを
ひねり、3秒キープします。お尻は動かさない
ようにします。