



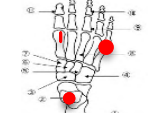




名前:

となみ野ベースボールクラブ 種目:

野球

| | | | |
|-------------|--|---|---|
| <p>良い姿勢</p> | <p>正しい姿勢＝体に一番負担にならず、体幹が一番効率よく動ける姿勢</p>  | <p>固定する関節と動かす関節</p>  | |
| <p>1</p> | <p>バランスチェック 片足立ち リーニング片足立ち どこからバランスが崩れるか?</p> |  | <p>●手順: 片足立ち: 両足に50%ずつ体重をかけ、万歳姿勢を作る。骨盤、肩のラインは地面と平行を保ったまま片足を上げる。 リーニング片足立ち: パートナーと向かい合わせに立ち、耳から足までを一直線にし肩を支えてもらい前傾出来る所まで身体を倒す。左右になるべく移動しないようにして片足を上げる。 ●ポイント: 腹圧が抜けて腰が反らないように注意する。お尻が横に逃げないように地面を押す。</p> |
| <p>2</p> | <p>胸椎回旋ストレッチ 上半身 下半身</p> |  | <p>●手順: ①仰向けに寝転がり、両手を横で合わせる。胸椎を回旋させて両肩を地面につけるように開いていく。②両手を広げて仰向けに寝転がる。両肩(肩甲骨)と手を地面につけたまま、片方の膝を90度に曲げて反対側にクロスさせる。③うつ伏せに寝転がり、両肩をつけたまま片足を反対の手に向かって胸椎を捻って伸ばしていく。 ●ポイント: 運動中は両肩が地面から浮いてこないようにし体側の伸ばしを意識する。</p> |
| <p>3</p> | <p>肩甲骨内外旋</p> |  | <p>●手順: 手と肘を付けて腰と背中を丸めて肩甲骨を離すようにして伸ばす。肩甲骨を引き寄せながら肘で半円を描き、上体を起こして胸を広げる。戻るときも同じように肘で円を描きながらスタートポジションに戻す。 ●ポイント: 下から順番に動いていけるように意識する。最終姿勢でも腹圧が抜けてお腹が反らないように注意。</p> |
| <p>4</p> | <p>片足スクワット</p> |  |  <p>●手順: 片足を前に一歩出して体重を乗せる。親指、小指の付け根と踵の3点で立つイメージで内アーチを潰さないようにして地面を踏み、股関節を屈伸させる。この時、股関節に指を置いて、内側にねじれてこないように開きながら股関節を屈伸させるようにする。 ●ポイント: 内アーチを潰さずに矢状面での屈伸を意識する。</p> |
| <p>5</p> | <p>スクワット ①リーニングスクワット ②ドロップ ③スクワットジャンプ</p> |  | <p>●手順: 肩甲骨を引き、身長を高くするイメージで直立姿勢を作る。親指と小指の付け根、踵の3点で地面をと捉えるようにして立つ。踵が地面から浮かずに、直立姿勢がキープ出来るぎりぎりまで前傾し、股関節を折り地面を踏みながらお尻と膝が地面と平行になるまで下ろしていく。②立っている姿勢から一気にパワーポジションに降りて静止。③パワーポジションからジャンプアップしてパワーポジションで着地。④ジャンプアップを10回連続</p> |
| <p>6</p> | <p>トランクツイスト ランジ姿勢 ランジー歩前 ウォーキング</p> |  | <p>●手順: 後ろ足の膝が90°、前足の膝と股関節が90°に曲がるようにして立て膝姿勢を作る。肩の高さでサイドに腕を伸ばしたら、おへそから下は動かさないようにして体を捻り、腕を肩の高さで前後に移動していく。足を固定してのツイスト、一歩前に出ながらのツイスト、歩行時のツイスト(前後方向) ●ポイント: スタート姿勢は両側の肩、お尻、膝、足が正面から見て直線になっている。顔は常に正面を向き、おへそから下は動かさないようにして脊椎を一つ一つ動かすつもりでバーは常に地面と平行で動く。</p> |