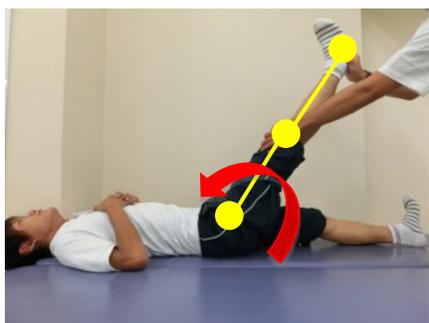


# NBSA推薦 柔軟性チェック



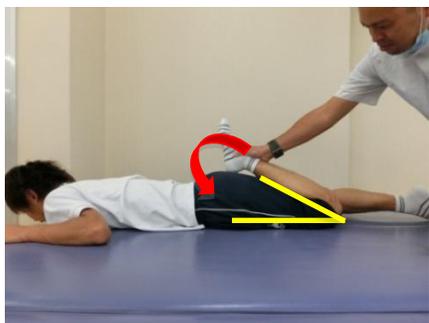
野球選手の故障は、使い過ぎで起きる場合と怪我で受傷する場合に大きく分かります。使い過ぎによる障害を予防するため、自分のからだを管理するよう心がけましょう。自分のからだの状態を確認するために以下の7つのチェック項目を活用し、チェックがついた項目のストレッチを行うようにしましょう。



## ① 太もも後面チェック

仰向けに寝て片方の膝をのばしたままで脚をあげます  
床と上げた脚が直角になるかチェックします  
おしりが浮いたり、膝が曲がらないよう注意

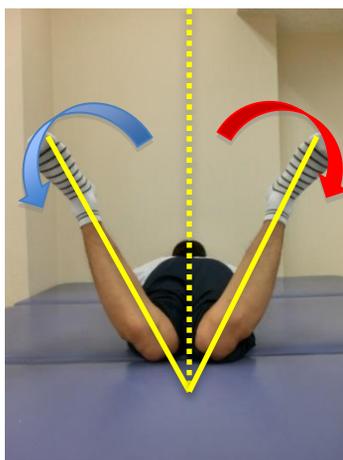
**\* 床と脚の角度が90° 未満の場合チェック  
→ストレッチ7へ**



## ② 太もも前面チェック

うつぶせになり踵がお尻につくかチェックします。  
お尻が浮いたり、  
からだを捻らないよう注意

**\* 踵がお尻につかない場合チェック  
→ストレッチ6へ**



## ③ 股関節チェック

うつぶせになり、膝を閉じたまま脚を開きます。  
股関節に硬さがあると左右差が生じ、  
硬い方の股関節が開きにくくなります。

**\* 股関節の開きに左右差があればチェック  
→ストレッチ8・10へ**



## ④ 肩の後面チェック

チェックする側の腕を下に向け、横向きになります。  
肘を肩のあたりまで上げ、約90° 曲げます。  
反対の手でチェックする側の手首を持ち、肘の角度を  
保ちながら親指を床に近づけるよう倒します。

**\* 床と肘の角度に左右差があればチェック  
→ストレッチ2・3・5へ**



## ⑤ 足首チェック

踵を床につけたままでしゃがみこみます  
後ろに倒れたり踵が浮かないように注意

\* 踵を床につけたまま  
しゃがめない場合チェック  
→ストレッチ11へ



## ⑥ 立位体前屈

膝をのばしたまま手が床につくか  
チェックします

膝が曲がらないよう注意

\* 手が床につかない場合チェック  
→ストレッチ7・8・9・11へ



## ⑦ 肘の動き (曲げ伸ばし)

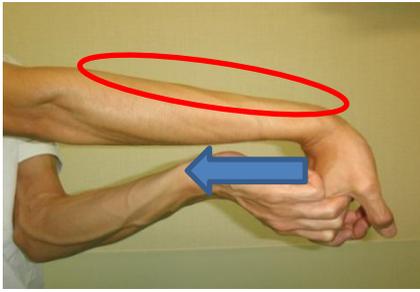
肘の曲げ伸ばし角度や  
動作時つっぱり感をチェック

\* 左右差がある場合  
チェック  
→ストレッチ1・4へ

# NBSA推薦 スポーツストレッチ



## □1 前腕の筋肉



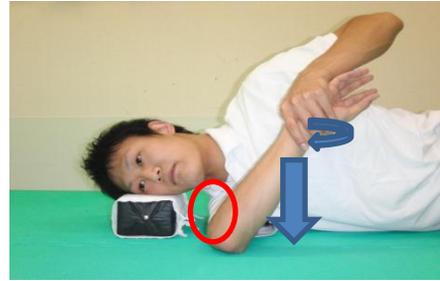
《方法》

- ①手のひらを上に向け肘を曲げます。
- ②反対の手を人差し指側の手のひらに引っかけます。
- ③手首を反らし、ゆっくり肘を伸ばします。

《注意点》

手のひらを正面に向けたまま肘を伸ばす

## □2 肩の後ろの筋肉①



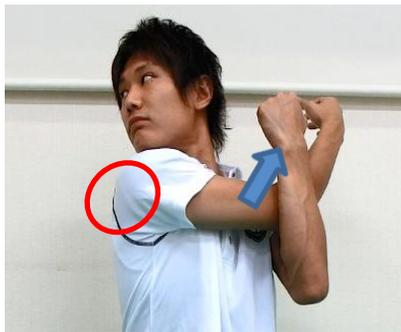
《方法》

- ①伸ばす方の腕を下にして横向きになる。肘を肩の辺りまで上げ約90°曲げる。
- ②反対の手で片方の手首を持ち、肘の角度を保ったまま親指を床に近づけるようにゆっくり倒していく。

《注意点》

体が後ろに倒れないように注意。

## □3 肩の後ろの筋肉②



《方法》

- ①肘を曲げ、手のひらは肩の方へ向ける。反対の腕で肘をおさえる。
- ②伸ばす側肩にあごを置き、腕全体を胸に近づける。

《注意点》

肩を曲げている角度を保ち、体が横に倒れないように注意。

## □4 腕後方の筋肉



《方法》

- ①伸ばす側の肘を曲げ、手のひらが肩に触れるようにする。
- ②反対の手で肘を持ち、少しずつ後ろへ押していく。

《注意点》

体はそらさない。

## □5 脇の筋肉



《方法》

- ①伸ばす側のうでを上にして手を組み、上へ上げる。
- ②体を伸ばさない側に横に倒し、体を軽く曲げる。

《注意点》

肘は伸ばした状態で行う。

## □6 太ももの前の筋肉



《方法》

- ①伸ばす方の足の反対側の肘を床につき寝ころびます。

《注意点》

腰が浮かないようにする。

## □7 太ももの後ろの筋肉



《方法》

- ①伸ばす方の膝は伸ばしておく。
- ②背中が真っすぐのまま、手が足先につくように少しずつ体を倒していく。

《注意点》

- ・体を丸めず、へそを足に近づける。



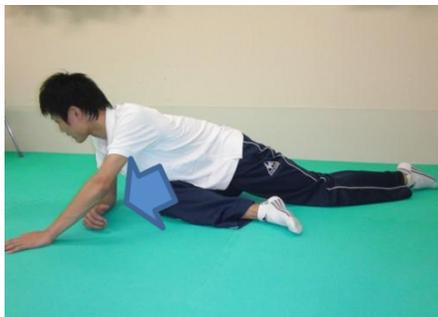
《方法》

- ①しゃがみ込み、両手を膝裏で組む。
- ②腿と胸をつけたまま、膝をゆっくり伸ばす。

《注意点》

- ・かかととは浮かさない。

## □8 お尻の筋肉



《方法》

- ①伸ばしたい方の足を組む。
- ②体は真っすぐのまま前へ倒していく。  
このとき、体は太ももの上もしくは外側に倒していく。

《注意点》

- 無理に体重をのせていくと膝を痛めるので注意。

## □9 腰まわり



《方法》座って行う場合

- ①片方の膝を曲げて、肘を膝に押し付けて体をまわす。

《注意点》

- 体は丸めない。



《方法》寝て行う場合

- ①片方の足を曲げ、反対の手で膝を矢印方向へ倒す。

《注意点》

- 肩がベッドから離れる場合  
首を足と反対側に向くと良い。

## □10 股関節の奥の筋肉



《方法》

- ①正座を崩すように座る。少しずつお尻を下へ落としていく。

《注意点》

- 無理に体重をのせていくと膝を痛めるので注意。  
膝と膝の間を狭くするとより効果的。

## □11 アキレス腱

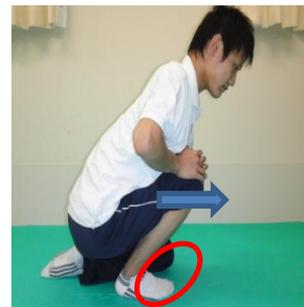


《方法》表の筋

- ①伸ばす側の足を一步後ろに下げる。
- ②背中が真っすぐのまま、膝を伸ばす。

《注意点》

- 後ろの足の膝が曲がらない  
かかとが浮かないようにする。



《方法》奥の筋

- ①伸ばす側の足を前にしてしゃがみ込む。

- ②かかとが浮かないように前足に体重をのせていく。

《注意点》

- かかととは浮かさない。