



ひじ周り強化トレーニング！

野球ひじを予防しよう

外間伸吾

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。
本冊子の著作権は、発行者にあります。
本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的：

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項：

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

第4条 契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第5条 責任の範囲：

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

目次

1	外反ストレスとは.....	3
2	肘まわりの筋肉.....	4
3	注意点（必ず守ってください！）.....	5
4	YouTube の動画紹介.....	5
5	前腕屈筋群.....	6
6	前腕伸筋群.....	7
7	前腕の回内・回外運動.....	8
8	拳上位で.....	10
9	バットを持って.....	11
10	チューブで.....	12
11	ゼロポジションで、ひじ伸ばし.....	13
12	自重を使って.....	14
13	腕立て伏せで.....	15
14	重りをキャッチ！.....	16

1 外反ストレスとは



ボールを投げるとき、↑のような瞬間に肘の内側には大きなストレスがかかります。

このストレスのことを「外反ストレス」といいます。



参考: 肘関節疾患のリアライン・セラピー

2 肘まわりの筋肉

投球時の肘関節にかかる「外反ストレス」を抑える作用をもつと言われている5つの筋肉を強化することで、野球ひじの予防、やケガをした後のリハビリに効果的です。

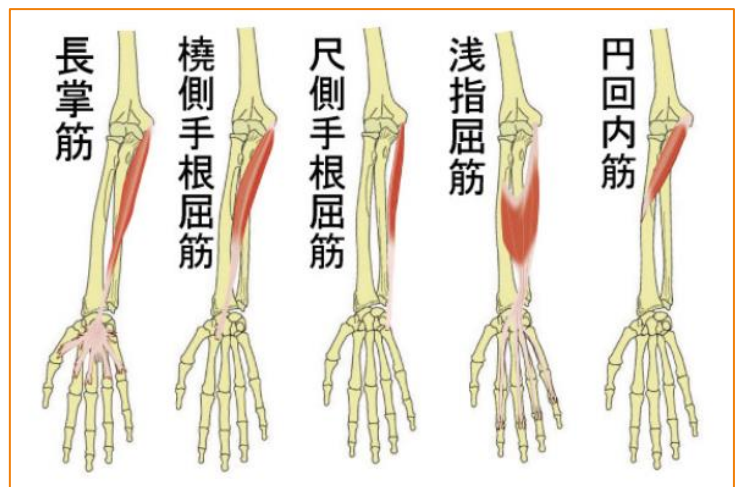
(「運動器疾患の「なぜ？」がわかる臨床解剖学」(工藤慎太郎編著 医学書院))

内側側副靭帯などの損傷を運動療法で修復することは不可能なので、筋力強化を実施し、外反ストレスに対抗します。

★肘外反ストレスに対して鍛えるべき5つの筋肉は、以下の5つです。

ここでは詳しい説明はしませんが、このような場所についているんだな、とイメージしながらトレーニングを行うと、より効果が増します。

1. 長掌筋
2. 橈側手根屈筋
3. 円回内筋
4. 尺側手根屈筋
5. 浅指屈筋



引用：「野球肘の痛みを和らげるストレッチ」

<http://stretchday.com/category2/littleleaguers.html>

その他の強化すべき肘周りの筋肉

上腕二頭筋、上腕三頭筋 など

これらの筋肉のトレーニング方法を紹介していきますので、ぜひ活用してください。

3 注意点（必ず守ってください！）

- ✓ 痛みが強い場合、無理をしてトレーニングを行わないこと。炎症がひどくなり治りが遅くなります。
- ✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。痛みが軽減してから行うようにしてください。
- ✓ ひじの内側が痛いとき、前腕の屈筋群や回内筋のトレーニングや肩の内旋運動は強い負荷で行わないこと。これらの運動は、ひじの内側に負荷をかけるため、かえって痛みを増強させる恐れがあります。
- ✓ 専門医での治療を受けているときは、担当医の指示に従うこと。

4 YOUTUBE の動画紹介

ひじ周りのトレーニング その1 → https://youtu.be/YG_sQH7B6Jg

ひじ周りのトレーニング その2 → <https://youtu.be/yuZO-g9QY8M>

その1



その2



5 前腕屈筋群

- ✓ ひじの内側が痛いとき、前腕の屈筋群のトレーニングは強い負荷で行わないこと。痛みがひどくなる恐れがあります。
- ✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

セラバンドを足で踏んで固定し、手のひらを上向きに持ったバンドを、手首を使って巻き上げる。



1～3 kgの重りを持って



6 前腕伸筋群

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

セラバンドを足で踏んで固定し、手のひらを下向きに持ったバンドを、手首を使って引き上げる。



1～3 kgの重りを持って



7 前腕の回内・回外運動

- ✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

回内筋：手首を内側に返します。



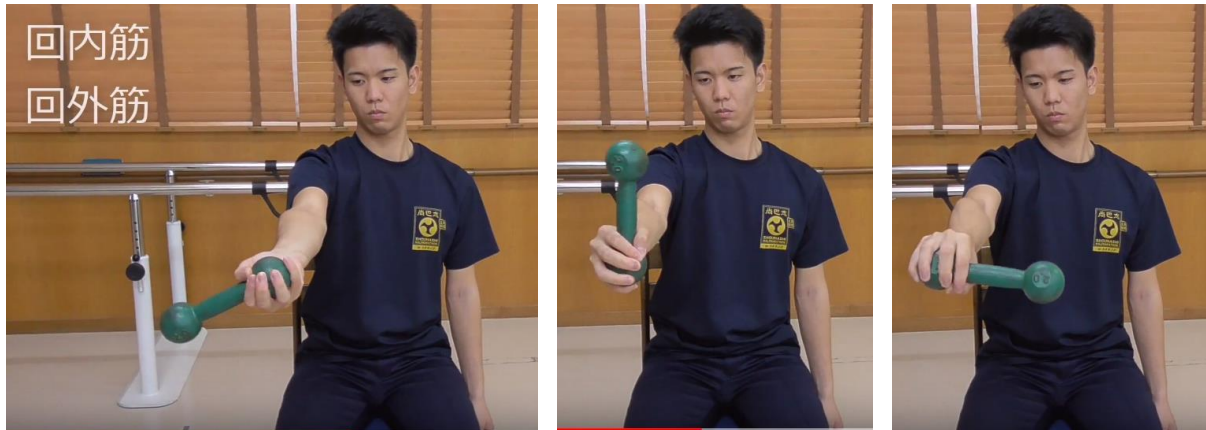
- ✓ ひじの内側が痛いとき、**前腕の回内筋**のトレーニングは強い負荷で行わないこと。
痛みがひどくなる恐れがあります。

回外筋：手首を外側に返します。



「ひじ周り強化トレーニング！野球ひじを予防しよう」

ひじを伸ばして横にワイパーのような動き。



重りを前後に倒す



8 拳上位で。

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

腕をあげて肘を伸ばし、前後に回す。



親指側と小指側に上げ下ろし。



9 バットを持って

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

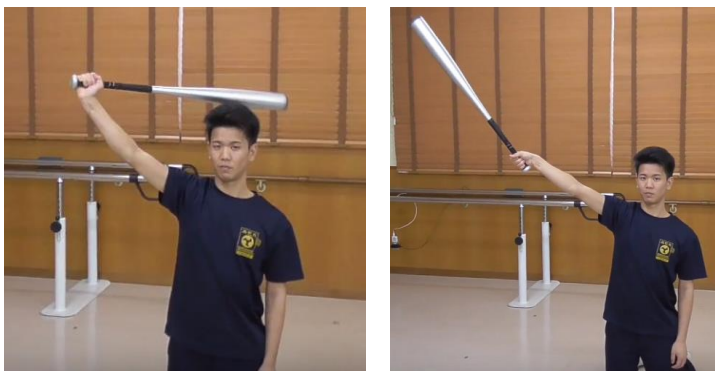
バットを持って縦に上げ下ろし。



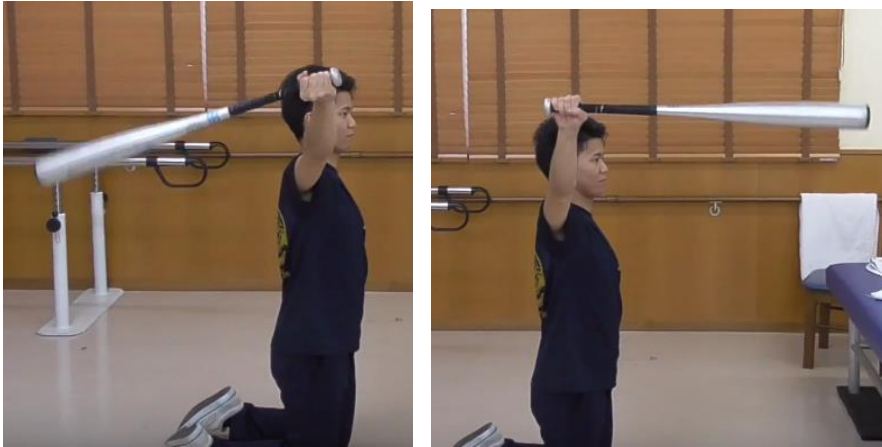
肘を伸ばして横にワイパー。



ゼロポジションの位置で。



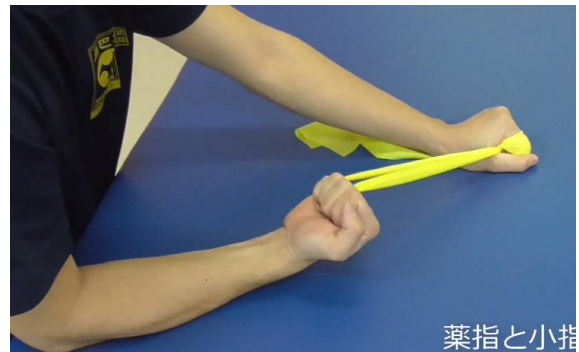
前後に。



10 チューブで。

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

薬指と小指でゴムを握り、引っ張る。



11 ゼロポジションで、ひじ伸ばし

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

薬指と小指で握り、ひじを伸ばしてゴムを引っ張る。

上腕三頭筋のトレーニングです。



12 自重を使って

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

浅めの角度でひじの曲げ伸ばし

上腕三頭筋のトレーニングです。



体重を左右に交互にかける。



13 腕立て伏せで。

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。

浅めの角度でひじの曲げ伸ばし。



ひじを曲げ、勢をつけて上に跳ねる



14 重りをキャッチ！

✓ トレーニング中に痛みを感じたら、すぐに中止すること。



ひじ周りを強化するトレーニングは以上です。

頑張ってください！

このたびは、「ひじ周り強化トレーニング！野球ひじを予防しよう」を最後まで読んでいただきありがとうございます。この資料が皆さんの今後の野球生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

今後も「スポーツ障害からの早期回復」「故障せず、いつまでも野球を楽しめるカラダ作りやコンディショニング」のお手伝いができるよう、様々な活動を続けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

☆疑問や質問などがあれば、遠慮なくご連絡ください。

お問合せフォーム：<https://canyon-ex.jp/fx19542/toiawase>



整体しんしんのホームページ：<http://seitai-shinshin.com>



【参考文献】

- ・工藤慎太郎 「運動器疾患の「なぜ？」がわかる臨床解剖学」(医学書院)
- ・ジョセフ・E・マスコーノ 「筋骨格系の触診マニュアル」(ガイアブックス)
- ・肘関節疾患のリアライン・セラピー