

**Name:**

	C	B	A
開脚			
胸郭			
ブリッジ			
屈伸			
伸脚			
片足スクワット			
股関節			

身体機能チェック～野球に必要な7つの身体機能～

	C	B	A	参考画像
開脚	両手つま先タッチ	頭を地面につける	胸を地面につける	
胸郭	膝をついて耳に手を当て 肘が地面から170°	Cを180°	Cを180°以上	
ブリッジ	ブリッジで 立つことができる	肘、胸、股関節 が伸びた状態	ブリッジウォーク	
屈伸	踵をつけて 深く屈伸を行う	Cから真っ直ぐ 立ち上がる	頭上で手を組み屈伸	
伸脚	綺麗に伸脚を行う	手を使わずに 左右に移動	ゆっくり左右に移動	
片足スクワット	片足立ちでスクワット	両足ともに成功	ピストルスクワット両 足成功	
股関節	両足の裏を合わせて座り両膝 を地面につける (130°)	160°	180° (地面に両膝がつく)	

身体機能チェック①～開脚～

フォームを作る上でもパフォーマンスを高める上でも非常に重要な柔軟性を測る開脚。膝が浮かないこと内側に入らないこと骨盤を立たせることを意識しましょう。柔軟性を確保することで怪我の予防にも繋がりますが、中学生くらいから硬くなりやすいので日々継続して柔軟を行うようにしましょう。

球速UP **遠投UP** **走力UP** **怪我予防**

C	B	A	NG例
両手をつま先にタッチ	骨盤前傾&肘をつける	胸を地面につける	骨盤が立たない&膝が浮く
			

身体機能チェック②～胸郭～

膝をついた状態で片手を地面にもう片方の手を耳に当て肘を上に向けて胸郭を開いていきます。180°以上開けるようにすることが目標となります。

胸郭の柔軟性を高め動かせる状態にしておくことがパフォーマンスを高める上でとても重要です。お尻の位置が動いたり肩が上がりすぎないように注意しましょう。

球速UP **遠投UP** **怪我予防**

C	B	A	NG例
170°	180°	180°以上	肩が上がる&お尻が動く
			

身体機能チェック③～ブリッジ～

ブリッジを綺麗に行うには下半身から体幹部、胸郭、肩周りなど、全身の柔軟性や協調性が重要とります。股関節・胸郭・肘が伸びているかをチェックしましょう。しっかりとしたアーチが保てるようになってきたら前後に5歩ずつ歩いてみましょう。

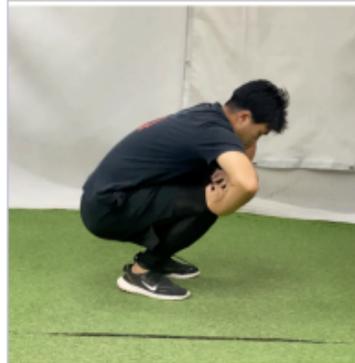
球速UP **遠投UP** **怪我予防**

C	B	A	NG例
<p>立てる</p>	<p>綺麗なアーチ</p>	<p>アーチを保って歩く</p>	<p>肘が曲がる 股関節などが伸びない</p>

身体機能チェック④～屈伸～

- ・ C踵を地面につけた状態で深く屈伸を行う
- ・ Bその状態から真っ直ぐ立ち上がる
- ・ A両手を頭上で組みBを行う→手が頭の前に出たり踵が浮かないよう注意
股関節の屈曲を上手く使うと踵は浮きづらくなるのでチェックしましょう。

球速UP **飛距離UP** **守備力UP**

C	B	A	NG例
踵をつけて深く屈伸	Cの状態から立ち上がる	両手を頭の上で組んでB	踵が浮く & 手が前になる
			

身体機能チェック⑤～伸脚～

曲げている脚は踵が地面から浮かないようにし膝は外側に開いて足先の向きと合わせるようにします。

伸ばしている脚はつま先を上に向け膝を伸ばす。その状態で深く伸脚を行い足の位置を固定して左右に体重移動をしていきましょう。股関節を曲げた状態で移動をするこの姿勢は打撃や投球の体重移動の動きにもつながります。

球速UP **飛距離UP** **守備力UP**

C	B	A	NG例
正しい伸脚	手を使わずに左右に移動	Bをゆっくり行う	踵が浮く&膝が内側に入る
			

身体機能チェック⑥～片足スクワット～

片足立ちになりスクワットを行います。地面についている足を膝が内側に入ったり前に出過ぎたりしないように注意しながら屈曲させていきましょう。

正しいフォームで行うことが重要なのでチェックポイントを確認しながら行っていきましょう。両足ができたなら浮かせている足を前に伸ばして深くスクワットをしてみましょう。地面から力を上半身に伝えるエンジン部分になるので何度の繰り返し確認しましょう。

球速UP **飛距離UP** **守備力UP**

C

左右どちらか成功



B

両足成功



A

ピストルスクワット



NG例

膝が内側&膝が前



身体機能チェック⑦～股関節～

座った状態で足の裏を合わせて膝を地面に近づけていきましょう。

NG例のように急な角度になっている選手は腰痛などの原因にもなるのでしっかりと改善をしておきましょう。

球速UP 飛距離UP 守備力UP 怪我予防

C	B	A	NG例
130°	160°	180° (両膝が地面に着く)	90°～120°
			