

ストレッチは全身バランスよく取り組もう

ストレッチの取り組み方についてですが、

よく、野球の現場でこんなことが聞かれます。

「肩を強くするために、肩や肩甲骨のストレッチは毎日行っている」
「野球肘を予防するために、手首や肘のストレッチを習慣にしている」

これらは、確かに必要なストレッチです。

しかし、「投げる」という動作は全身を使うため、これだけでは不十分です。

例えば、
肩や肩甲骨のストレッチをよく行くと、確かに肩や肩甲骨は動きやすくなります。
その結果、投球においてもプラスになります。

しかし、
仮に肩や肩甲骨の柔軟性があったとしても下半身の柔軟性が乏しいと、
実際の投球においては、下半身が使えず肩や肩甲骨に頼った動作で投げることになりま
す。

こうなると、肩に過度な負担がかかり、その結果肩を痛めてしまうことも起こりかねません。

柔軟性は全身のバランスが取れていることが理想です。

特に、投球動作は全身をバランスよく使うことが大切になります。

ストレッチは部分的に行うのではなく、全身くまなく行いましょう。