

ストレッチは硬い筋肉を入念に取り組もう

ストレッチを行う上で、わかっておきたい事があります。

これがわかっていると、ストレッチがより効果的になるからです。

それは「**自分の身体のどこの筋肉がどれくらい硬いか**」ということです。

筋肉のつき方は人によって異なるように、身体のどこの筋肉が硬いかも、人それぞれ違います。

硬い筋肉がある場合、野球のプレーそのものに影響が出ます。

なぜなら硬い筋肉は脱力しにくく、力が入りやすい特徴があるからです。

例えば

手首周囲の筋肉が硬い場合を例にあげてみましょう。

手首周囲の筋肉が硬いということは、常に手首に力が入りやすい状態です。つまり、手首の脱力が難しく、ピッチングやバッティング動作で余計な力みにつながります。

ピッチング動作では

リリースの直前まで手首は脱力しておく必要があります。リリースの瞬間にだけ力が入ると理想的です。

手首周囲の筋肉が硬いと、リリースの前から力が入る状態になるため、手投げになる傾向があり、肩や肘のケガにもつながります。

バッティング動作では

ピッチングと同様に、インパクトの直前まで両手首は脱力しておく必要があります。インパクトの瞬間にだけ力が入ると理想的です。

手首周囲の筋肉が硬いと、インパクトの前から余計な力が入りやすく、そのためバットの軌道が波を打ちやすくなります。

このように手首周囲の筋肉が硬いと、体幹や肩周囲の筋肉との連動がなくなり、効率の良い動作の妨げになります。

今回は手首周囲の筋肉について述べましたが、他の筋肉が硬い場合でも同様のことが言えます。

硬い筋肉がある場合は、その筋肉は特にしっかりとストレッチしたいですね。

そのため、「自分の身体のどこの筋肉がどれくらい硬いか」はわかっておくことが望ましいです。