

## ストレッチ

皆さんはストレッチをどれぐらいやっているのでしょうか？

野球は、肩・肘の投球障害をはじめ、足首・膝・腰などの障害や外傷など、いろいろなケガが多いスポーツです。

ケガが多い選手は身体が硬い傾向にあります。

そのため、ストレッチはケガの予防や身体に疲労をためない為に欠かせないものがあります。

ケガをしてリハビリをしている選手に、「ストレッチを普段どれぐらいやっているの？」と聞くと

「ほとんどしていない」

「練習前に少しやるぐらい」

などと返ってくる選手が多いです。

ストレッチが練習量に比べ、足りてない選手がほとんどです。

ストレッチを普段しっかりできていれば、このケガは防げたのに・・・というケースが実に多いのです。

ケガなく野球をやる場合、ストレッチを大事にしたいですね。

見習いたいのがイチロー選手です。

イチロー選手はストレッチをやっているシーンがテレビでよく見られますね。

ストレッチにかかる時間が非常に多いようです。

普段の姿勢や歩き方も大変きれいで、身体も非常に柔らかいです。

常に身体のケアに気を配り、身体を良い状態にすることを心がけているみたいですね。

この身体のケアに取り組む姿勢が、日本でもメジャーリーグでも、毎年大きなケガなくコンスタントに好成績を収めることにつながったかと思われます。

ぜひ、イチロー選手のようにストレッチに取り組んでみましょう。