

# リカバリー トレーニング

～次回の投球への準備～

# 皆さんは投球後に どのような事を行っていますか？

練習や試合の中で溜まった**疲労**や様々な**蓄積物**をできるだけ速く取り除くにはどうすれば...？

アイシング、バランスのいい食事を摂る、きちんと睡眠をとる、または整骨院などでマッサージを受ける。そのような方法で、なるべく疲れを取っていると思います。

実は... これらの疲労回復方法に加え**あること**を加えることで、**回復速度**を上げることができるのです！！

それがこの

## リカバリートレーニング

投球後の肩や肘周りの筋肉に軽い負荷をかけた**トレーニング**を行うことで、投球時に使用した肩肘回りの筋肉の**血流**を速くして、蓄積物を**より速く**取り除くことができます！

さらに！

対象別のメニュー例も付属しております！

# リカバリートレーニングの効果

①軽い負荷でのトレーニング



②肩・肘回りの体温上昇



③血流が良くなり



④血流の蓄積物を速く取り除く！！

# 回復！

## 本トレーニングを行うにあたって 用意していただきたいもの

- ダンベル（1～3kg）  
もしくは水の入ったペットボトル
- エクササイズチューブ  
（負荷の軽いもの）
- バasketボール
- ストレッチポールもしくは  
軟式ボールかテニスボール
- ヘアゴム
- イス



# リカバリー Training (背中)

## 広背筋ローラー

まずスタートポジションは横になってテレビを見る格好を作ります。脇の下(広背筋)に写真のようなストレッチポールを置きます。※ポールがなければ、軟式ボールやテニスボールでも大丈夫です。



体を上下に動かします。およそ脇腹までポール(軟式ボール)を動かします。痛い個所を見つけ何度もグリグリ動かします。



写真のようにスタート地点まで戻しながら筋肉をほぐしていきます。痛みが和らいで来たら、ほぐれた証拠です。



# リカバリー Training (肩)

## 壁押し 外回し

まず壁の横に立ちます。  
壁側の手の甲を壁につけ肘の角度を90度にします。



矢印があるように、手の甲をグッと壁に押し付けてください。  
この時にしっかりと胸を張ります。



あとは30秒間押し続けます。



# リカバリー Training (肩)

## 肩甲骨腕立て

スタートポジションは肘とつま先で腕立てのような姿勢を取ります。  
皆さんも体幹のトレーニングでやったことがあるポジションだと思います。



次に肩甲骨を寄せる意識で体を下げていきます。  
注意点としてお尻が下がりすぎないようにしてください。



あとは腕立てと同じように元の位置に上がっていきます。  
頭は常に下を向いてください。





# リカバリー Training (肘)

## ヘアゴム広げ

ヘアゴムもしくは輪ゴムを用意してください。  
ゴムを5本の指外側にかけます。指を閉じた状態からスタートします。



ゴムが指から外れないようにできるところまで広げていきます。  
開いて閉じるを左右20回行います。



# リカバリー Training (肩)

## キューバンプレス

ダンベル(水の入ったペットボトル)を両手に持ち、前かがみになります。  
この時に背中が丸まらないように注意してください。



次に両肘を肩の高さまで上げます。  
肩・肘の角度を90度に保ってください。



次に、肘を起点とし肩を外側に回します。  
頭は常に下を向いていてください。  
あとは順番を逆にして最初のポジションに戻ります



# リカバリー Training (背中)

## 広背筋 イス引き

両足を広げ、イスの座る部分を両手でつかめるように座ります。  
胸を張って背筋を伸ばしてください。



少し前かがみになり、イスを両手でつかみます。  
背中丸めないように注意してください。



胸を張り、状態を起こします。  
両手でイスを上を引っ張り上げます。腕を伸ばした状態で引き続けます。  
この状態を30秒間続けます。





# リカバリー Training (肩)

## ウォールYレイズ

膝を曲げ、背中全体を壁につけます。  
両手を顔の高さに合わせて左右に広げます。



背中と壁の間に空間ができないように注意し、腹筋に力を入れながら腕を上がるまで上げていきます。



あとは背中を反りすぎずに腕をスタートのポジションまで下ろしていきます。



# リカバリー Training (肘)

## 指押し引き

パートナーと指の部分の手の甲を当てます。(指押し)



自分の指をはじくように外に押し出します。  
その時にパートナーにも押ししてもらって抵抗してもらいます。(指押し)





# リハビリ Training (肘)

## 指押し引き

パートナーの指を第一関節あたりでつかみます。(指引き)



自分の指を手を閉じるように自分の方へ引き寄せます。  
その時にパートナーにも少し引っ張って抵抗してもらいます。(指引き)



# リカバリー Training (肩)

## ウォールスライド

膝を少し曲げ両腕の前腕を壁につけます。手の高さは頭の位置で大丈夫です。この時に背中を反りすぎないように注意してください。



両腕を交互に上にあげていきます。  
上に上がるにつれて、体を壁の方に近づけていきます。



両手を一番高いところまで持っていきます。背中反らないようにしてください。  
あとは両腕を交互に下げ、スタート地点まで戻します。これで一回です。





# リカバリー Training (肩)

## ショルダープッシュ

ダンベルを片手に持ち、あおむけの状態の手を天井に向けます。  
ダンベルがない場合は水の入ったペットボトルで大丈夫です。



ダンベルを天井に突き上げるように、肩の後ろから押し上げます。



あとはゆっくりと肩の後ろから下ろすイメージで元の位置に戻します。  
エクササイズ中は腕をしっかりと伸ばします。



# リカバリー Training (肩)

## うつ伏せ YTW

うつ伏せになり足をそろえます。  
エクササイズ中は下を向きます。



足を地面につけたまま、上半身を地面から離すように  
起き上がっていきます。その時に肩甲骨を寄せながら上半身を上げます。



英語の YTW のように腕を固定し各ポジション行ってください。  
親指は常に上を向くようにしてください。



# リカバリー Training (肘)

## 4本デコピン

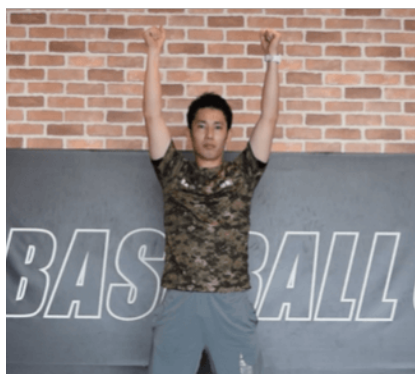
写真のように親指でほかの4本の指を押さえます。



通常のデコピンのように、勢いよくはじきます。



上・横・下の各位置で20回ずつ行います。





# リカバリー Training (肩)

## プランクから腕立て

腕立てのポジションを取ります。  
両足は閉じずに、肩幅ほど広げてください。



片手ずつ体を下げていき、  
ポジションを体幹トレーニングの“プランク”に変えていきます。



プランクのポジションから片手ずつ腕立てのポジションに戻ります。  
ポジションを変える際に、お尻が回転しないように注意してください。



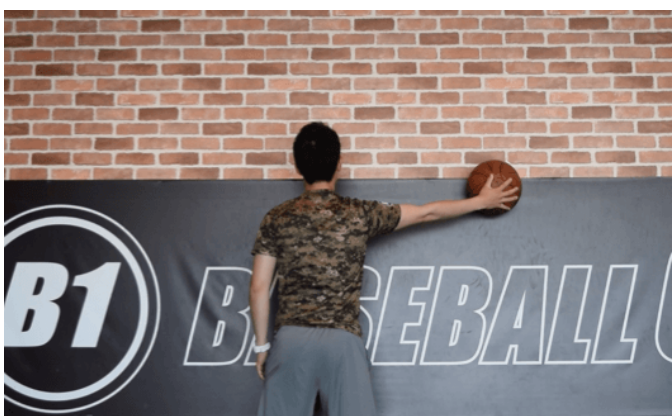
# リカバリー Training (肩)

## バスケットボールタップ

バスケットボールを片手に持ち、20回素早く壁に当て続けます。  
写真の3ポジション行います。



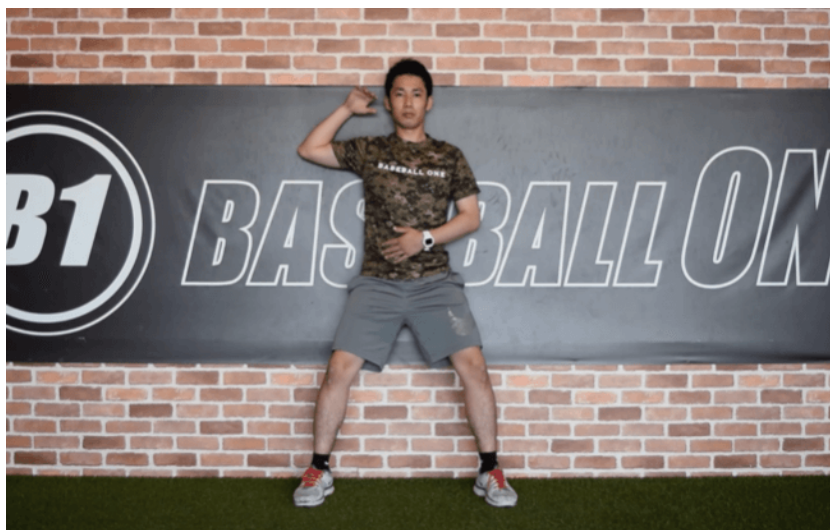
バスケットボールがない場合水の入ったペットボトルを小刻みに振ってください。



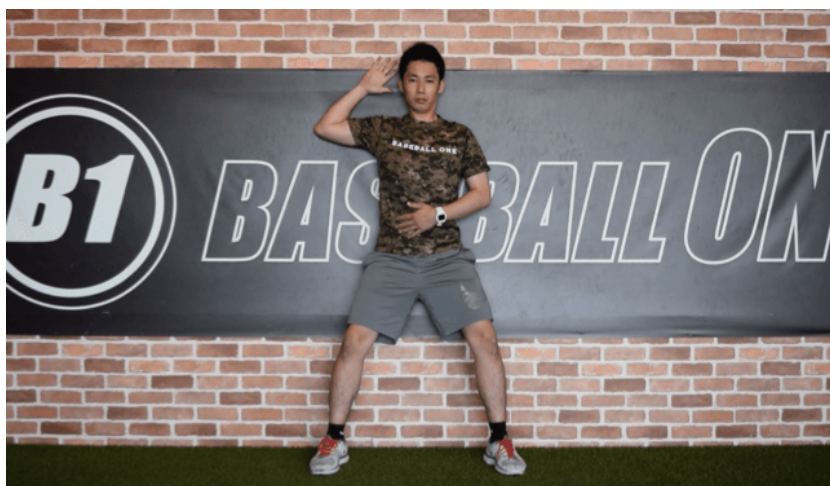
# リカバリー Training(肩)

## 壁押し 外回し 頭上

壁の前に立ち、腕を写真のように曲げ、背中から壁に寄りかかります。



手の甲を30秒間、押し続けます。

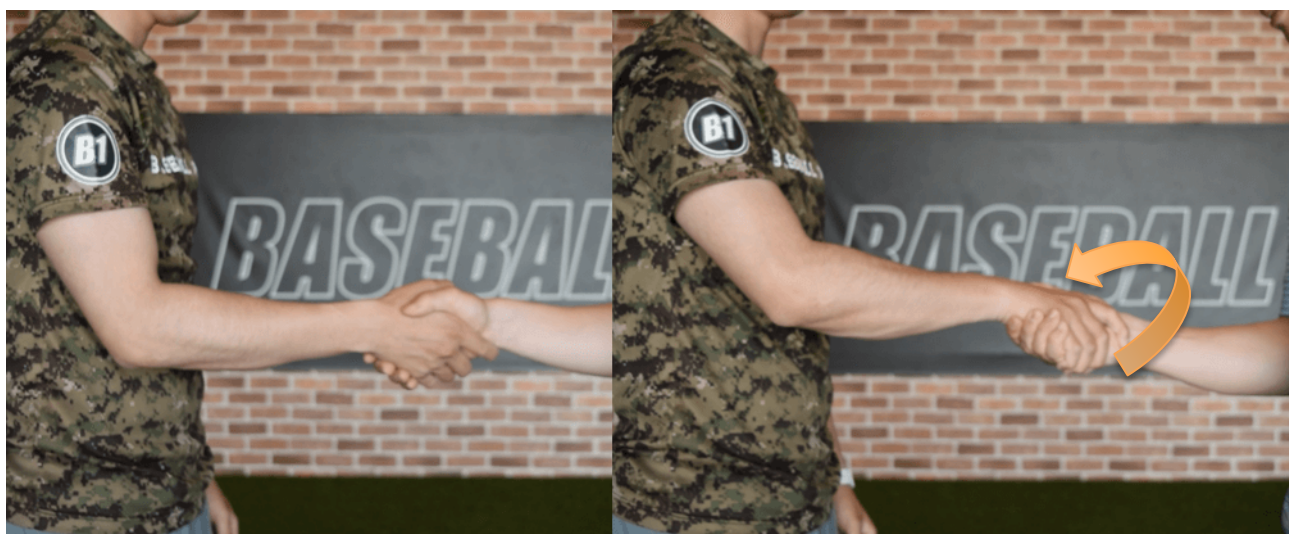




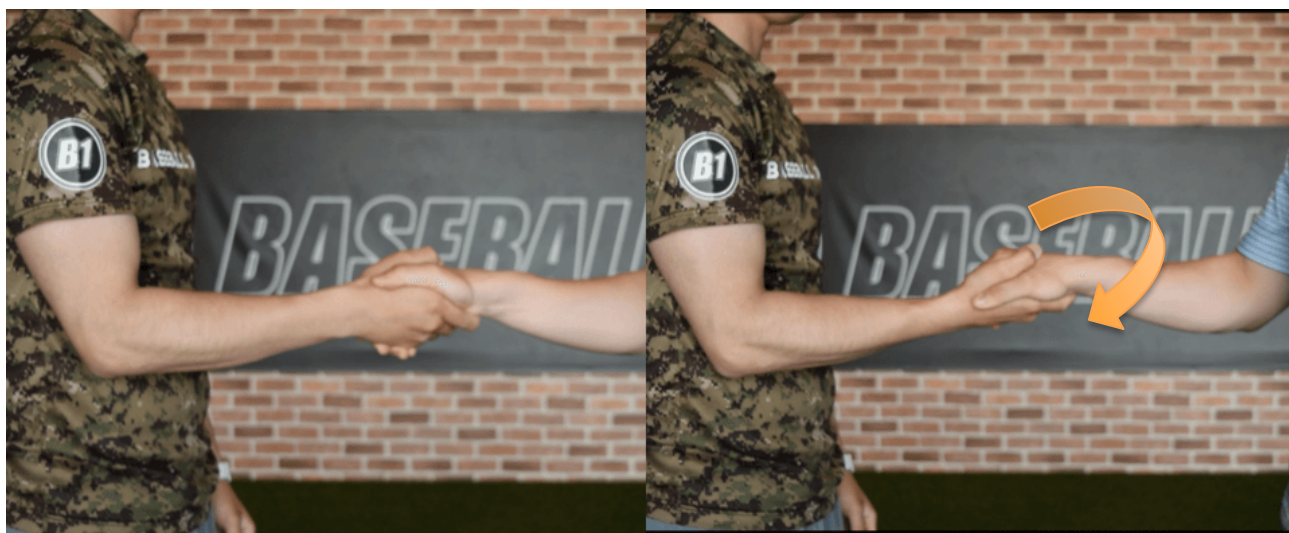
# リハビリ Training (肘)

## 握手手回し

パートナーと握手した状態で、手首を内側へ回します。  
回す際に、パートナーに抵抗してもらいます。(内回し)



パートナーと握手をし、外側に回します。  
その際にパートナーにも外側に抵抗してもらいます。(外回し)



# リカバリー Training (肩)

## アームリフト

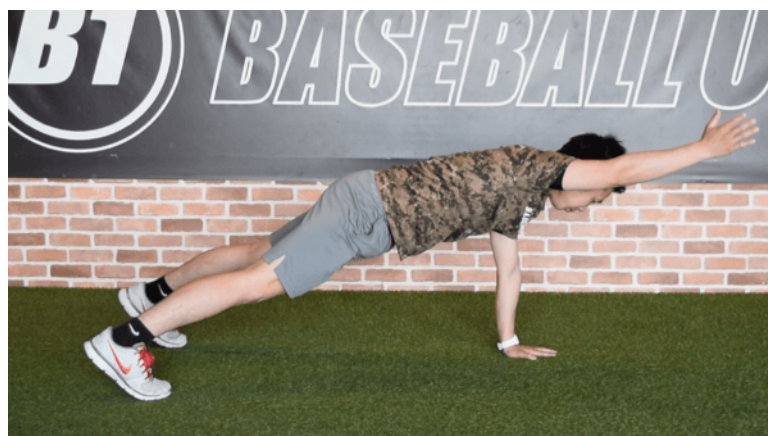
腕立てのポジションを取ります。  
エクササイズ中は下を向いてください。



3秒かけて右腕を地面と平行になるまで、上げていきます。  
この時にお尻が回転しないように注意してください。



右腕を戻した後、次は同じように左腕を上げていきます。





# リカバリー Training (肩)

## チューブ止め 外回し

写真のようにチューブを両手でつかみます。  
両肘を体の側面につけ、エクササイズ中は肘が体から離れないようにします。



肘を体につけたまま、両手を広げていきます。  
広げきったところで3秒キープします。



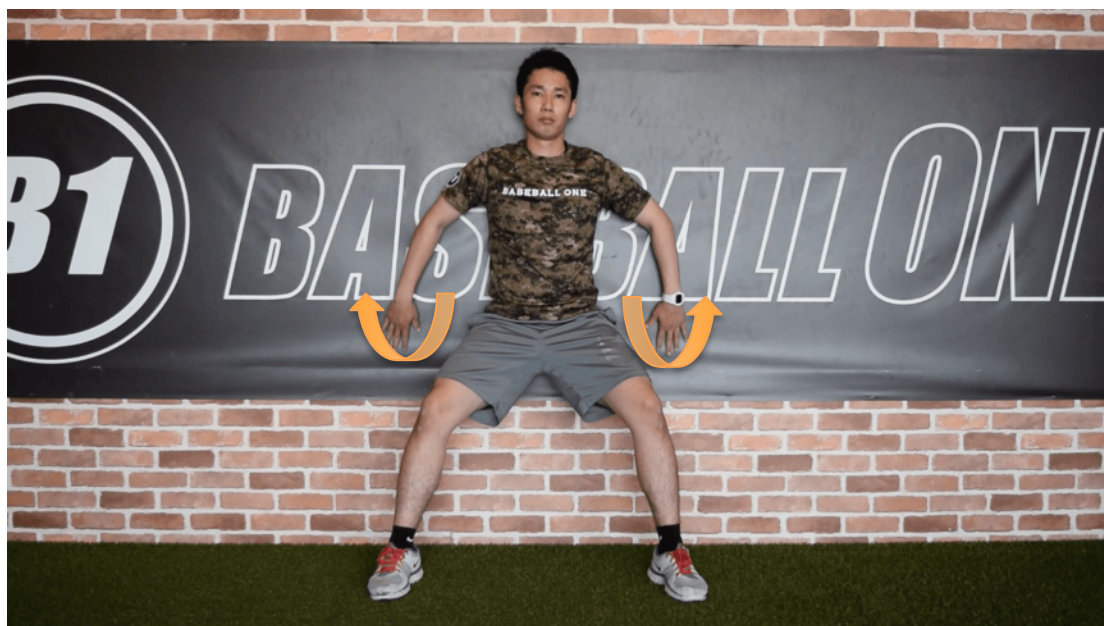
これで一回となり、スタートのポジションまで戻します。



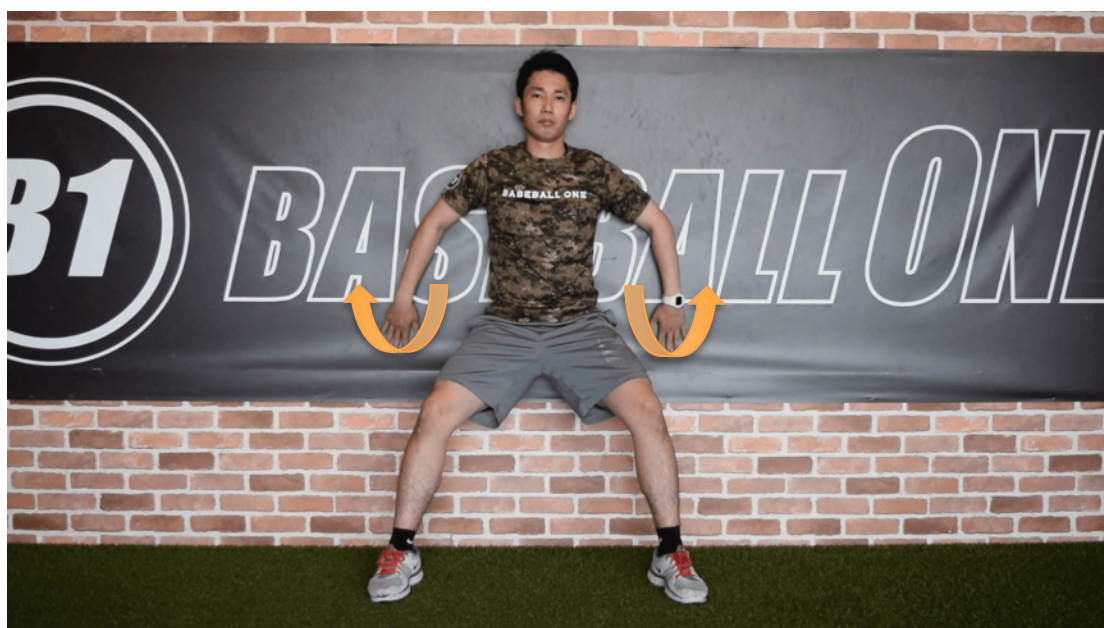
# リカバリー Training (肩)

## ウォールサークル

壁に背中をつけます。  
両手を下に向け手のひらを壁につけます。  
この状態で円を描くように手を内に回します。



内側の次は外側に回します。

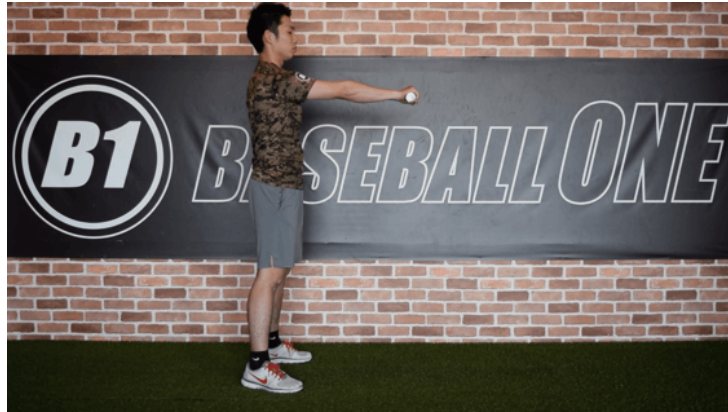




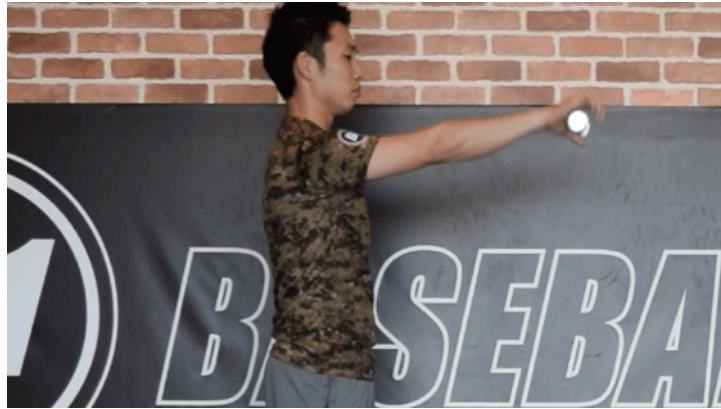
# リカバリー Training (肩)

## ダンベルドロップ

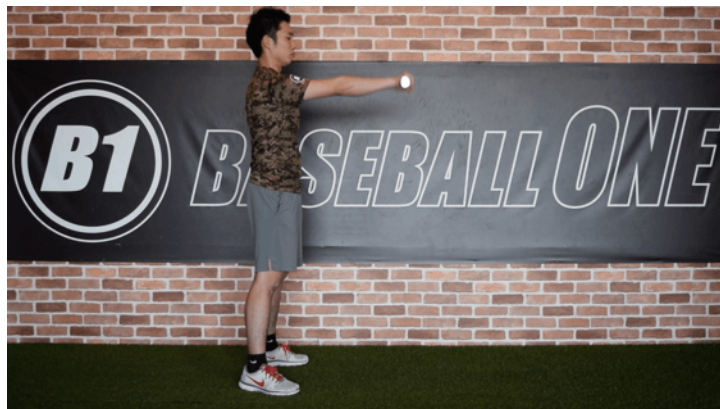
ダンベルを片手に持ち、肩の高さほどまで上げます。  
ダンベルがない場合、水の入ったペットボトルでも大丈夫です。



素早くダンベルを手放します。  
手放した後は素早く掴みなおします。



掴みなおした時には、ダンベルを持った手が下がりすぎないように  
肩を使って受け止めます。



# リカバリー Training (肩)

## Y/Tレイズ

両手にダンベルを持ち、親指を上に向けます。  
ダンベルがない場合、水の入ったペットボトルでも大丈夫です。



ダンベルを肩の高さまで上げます。左の写真はYの時、右の写真はTの時です。  
速く上げようとせず、ゆっくり行います。



横から見た写真です。背中を反りすぎないように注意してください。  
また肩甲骨を寄せて行います。





# リハビリ Training (肩・肘)

## 壁腕立て 止め

壁に対して腕立て伏せの姿勢を取ります。



横から見た写真です。背中を反りすぎないように注意してください。  
また肩甲骨を寄せて行います。



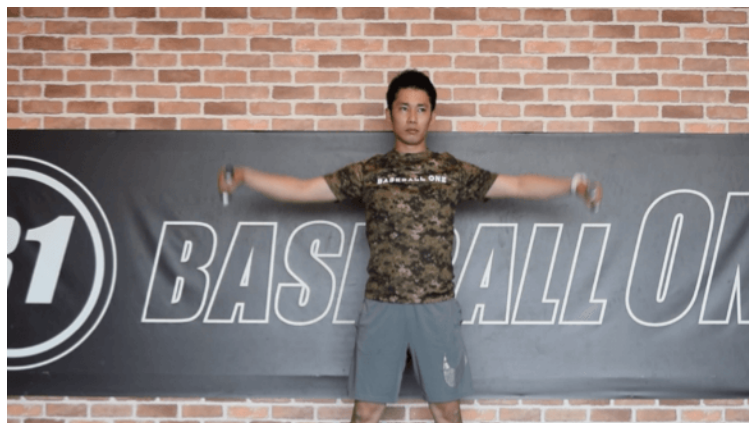
# リカバリー Training (肩)

## Tシュラッグ

両手にダンベルを持ち、手のひらを下に向けます。  
ダンベルがない場合、水の入ったペットボトルでも大丈夫です。



ダンベルを肩の高さまで上げます。Tの形に上げます。  
速く上げようとせず、ゆっくり行います。



ダンベルを肩の高さまで上げたら、すぼむようにして  
肩をもう少し上げます。この形で一回です。





# リカバリー Training (肘)

## ハンズアップ 手首回転

片手にダンベルを持ち、天井に向けます。  
ダンベルがない場合、水の入ったペットボトルでも大丈夫です。



手首を使ってダンベルを左右に回転させます。  
左右一回ずつ回して一回になります。



# リカバリー Training (肩・肘)

## ダンベルキャリー

片手にダンベルを持ち、ダンベルを天井に向けます。  
肘の角度が135度になるようにダンベルを上げます。  
この状態をキープしながら、指示された距離を歩きます。  
反対側の手でも行います。  
ダンベルがない場合、水の入ったペットボトルでも大丈夫です。



# リハビリ Training (肘)

## 三頭筋 壁止め

壁の前に立ち、写真のように足を開きます。  
片腕の前腕をしっかり壁につけます。  
この状態で手のひらで30秒間、壁を押し続けます。  
この時に前腕が壁から離れないように注意してください。

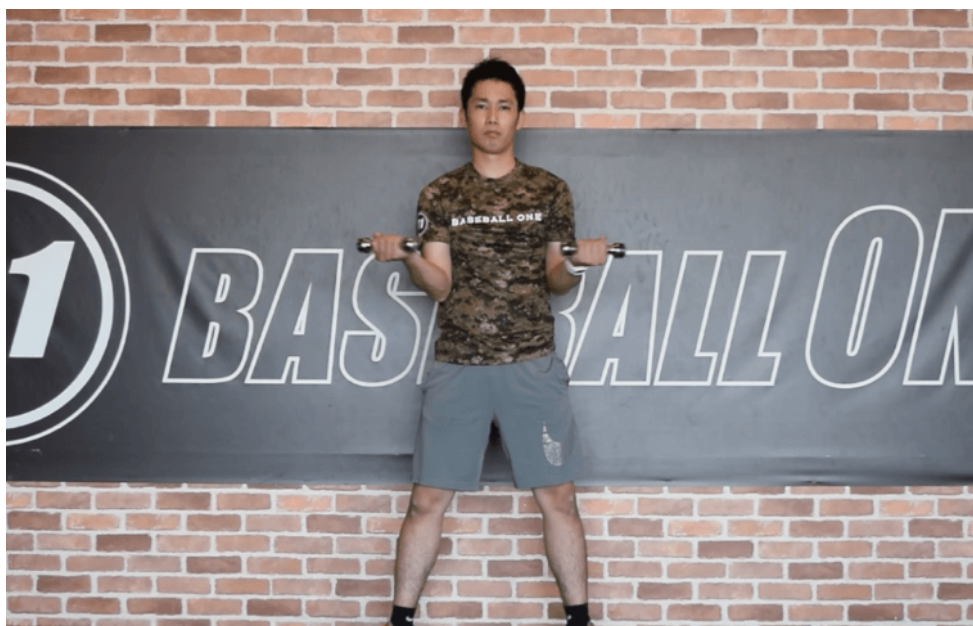




# リカバリー Training (肩)

## ダンベル外回し

両手にダンベルを持ち、手のひらを上に向けます。  
日所の角度を90度に保ち、肘が体から離れないようにしてください。  
ダンベルがない場合、水の入ったペットボトルでも大丈夫です。



ダンベルを高さを変えずに体の前で開いていきます。  
肩甲骨を寄せた状態で行います。  
速く行わず、ゆっくり行います。



# メニュー例①

トレーニング	回数	セット
壁押し 外回し	30秒ずつ	3
ウォールサークル	15回ずつ	3
アームリフト	10回ずつ	3
YTレイズ	8回ずつ	3
4本デコピン	15回ずつ	3

対象：小学生・投手

※このメニューは肩回り(肩甲骨)の可動域と安定性、さらに肘周りの回復を高めるメニューとなっております。

## メニュー例②

トレーニング	回数	セット
壁押し 外回し	45秒ずつ	3
ウォールYレイズ	15回	3
アームリフト	15回	3
ショルダープッシュ	15回ずつ	3
ウォールスライド	30回ずつ	3

※対象：小学生・野手

※このメニューは肩回り(肩甲骨)の可動域と安定性を高めるメニューとなっております。

## メニュー例③

トレーニング	回数	セット
壁押し 外回し 頭上	45秒ずつ	3
ウォールスライド	15回	3
三頭筋 壁止め	30秒ずつ	3
ダンベル外回し	15回	3
握手手回し	20回ずつ	3

対象：中学生・投手

※このメニューは肩回り(肩甲骨)の可動域と腕回りの回復を高めるメニューとなっております。

## メニュー例④

トレーニング	回数	セット
壁押し 外回し 頭上	45秒ずつ	3
ヘアゴム広げ	20回ずつ	3
指押し引き	20回ずつ	3
チューブ止め 外回し	15回	3
Tシュラッグ	10回	3

対象：中学生・野手

※このメニューは肩回り(肩甲骨)の可動域とリストの強さを高めるメニューとなっております。



## メニュー例⑤

トレーニング	回数	セット
壁押し 外回し 頭上	45秒ずつ	3
肩甲骨腕立て	15回	3
プランクから腕立て	15回	3
キューバンプレス	15回	3
ダンベルドロップ	10回ずつ	3
ダンベルアーノルドプレス	10回ずつ	3

対象：高校生・投手

※このメニューは肩回り(肩甲骨)の可動域と連投に向けた肩の持久力を高めるメニューとなっております。

## メニュー例⑥

トレーニング	回数	セット
壁押し 外回し 頭上	45秒ずつ	3
握手手回し	20回ずつ	3
ハンズアップ手首回転	20回ずつ	3
壁腕立て 止め	45秒	3
ダンベルドロップ	10回ずつ	3
ダンベルアーノルドプレス	15回ずつ	3

対象：高校生・野手

※このメニューは肩回り(肩甲骨)の持久力と連戦に向けた肩の強さを高めるメニューとなっております。

## メニュー例⑦

トレーニング	回数	セット
広背筋ローラー	45秒ずつ	2
うつ伏せYTW	30秒ずつ	2
バスケットボールタップ	30回ずつ	2
広背筋イス引き	30秒	2
ダンベルキャリアー	20mずつ	2

※このメニューは投球後に行ってほしい  
トレーニングとなっております。

※アイシングを行うのであれば、  
この簡単なトレーニングの20分後に行ってください。

※投球後リカバリーメニューは練習や試合での  
投球直後に行うのが理想です。

※全ポジションの選手に行っていただきたい  
メニュー例です。



# 最後に

本トレーニングは、パフォーマンス向上のための筋力アップには重点を置いておらず、あくまでもけが防止のために行ってほしいトレーニングやケアになっております。

いくつかのメニュー例を挙げましたが、全ての世代の野球選手に、全てのエクササイズを行っていただけます。

本トレーニングを行って、少しでも多くの選手にケガのリスクを下げていただきたいと思います。