

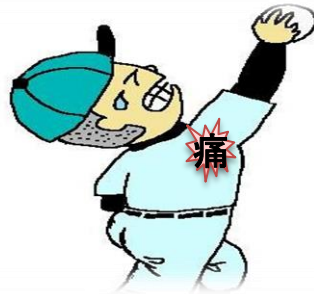
小学生のための 投球での痛み 発症予測システム

当てはまるものに☑を付けよう

①ひじを痛めたことがある



②肩を痛めたことがある



③投手経験がある



④体重が35kg以上



⑤練習が週20時間以上



⑥ひじが左右同じように
のびない



⑦ひじが左右同じように
曲がらない



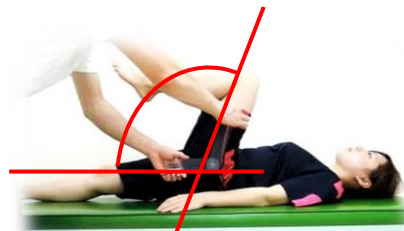
⑧片足立ちが3秒間でき
ない



かかと
⑨お尻と踵の距離が
10cm以上



こかんせつ
⑩股関節がかたい
(110° 以下)



☑の数が
5個で危険率 90%
4個で危険率 80%
3個で危険率 60%
2個で危険率 40%

障害予防のためのトレーニング

⑧ができない子は、片足バランスのトレーニングを！



できたら..
足を開いてみよう！

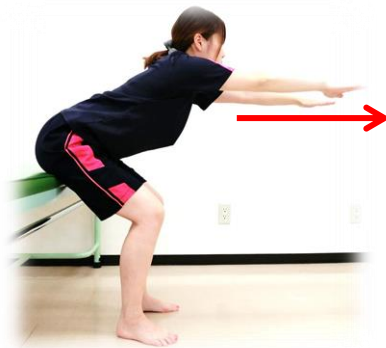
⑨ができない子は、太もも前のストレッチを！



家でのストレッチは
一日あたり1分×2～3回
長くじっくりがポイント

⑩ができない子は、腹筋+手を伸ばすex

勢いをつけたら
ダメだよ！



ふだんから、“ひじ”がいたくないか、
左右の内側と外側をおしてチェックしよう！



内側

外側