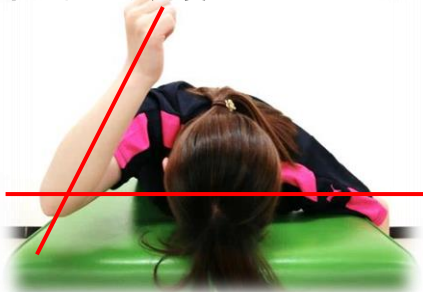


# 高校野球

## ケガをせず レギュラーになるために

当てはまるものに☑を付けよう

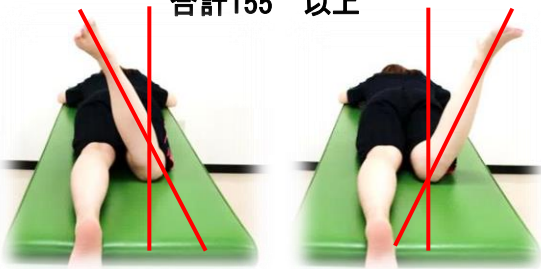
★★★★★  
①インナーマッスル  
挙上位外旋角度60°以上



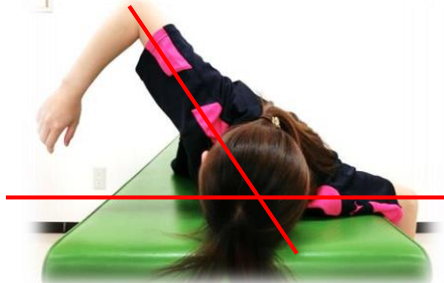
★★★★★  
②下肢の柔軟性  
踵殿部距離10cm以下



★★★★★  
③股関節の柔軟性  
両股関節の内外旋  
合計155°以上



★★  
④肩甲骨の動き  
肩甲帯内転角度60°以上



★  
⑤背部の硬さ  
肘をついたまま鼻の高さ以上  
上がる



★  
⑥腹筋  
肘が反対の膝(外側)まで届く



⑦足の長さの90%以上  
つま先が開ける



### ☑の数6つで合格!

# 高校野球

## パフォーマンスup & 障害予防 トレーニング

できなかった項目のうち  
★が多いものから始めよう！

①インナーマッスルの弱い選手は



ひじについて  
輪ゴムをつなげて30回引っ張る

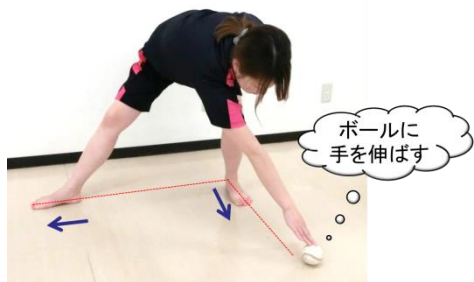
②下肢の硬さがある選手は



足首を持っておしりにつけて  
3分間太ももの前をのぼそう！

③股関節が硬い選手は

つま先の向きに注意してリーチex



④肩甲骨の動きが悪い選手は



投球側の手首を持って  
側屈しながら視線は上に

15秒ストレッチ

④肩甲骨の動きが悪い選手は



胸を張って、背中を伸ばそう！

⑦腹筋ができない選手は



右肘を膝の外まで届かせる  
練習を行おう

⑦つま先が開かない選手は



そのまま練習

まずは2つから！  
毎日続けよう