



アスパーク便り

No. 389 2月15日発行
土屋 宏太

2月も中旬になり、もうすぐ春ですね。自分も野球をやっているので、シーズンに向けてトレーニングをしております！！そこで今回のアスパーク便りは、

「**投手の筋力トレーニング**」について書きたいと思います。

最初に、なぜ筋力トレーニングをするのか？

狙いとしては、ケガをしにくい体を作るため。パフォーマンスの向上。

この2つになります。

筋力トレーニングで最も効果的なのが、ウェイトトレーニングになります。

今回は、野球で使う部位のトレーニングをご紹介します。

ピッチャーのトレーニング

自分もそうですが、ピッチャーを経験している人で1番思うことが、

球速を上げたい！！だと思います。

最優先すべきなのは大きな筋肉を鍛える事です。その中で投げるときに優先されるのが、広背筋とハムストリングスです。

同時に鍛えられるのは、デッドリフトというトレーニングになります。

特に広背筋、脊柱起立筋、ハムストリングスに対し大きな刺激を与えるため、ピッチャーにとって効果的なトレーニングとなってくれるのです。

高重量でデッドリフトを行うことで、これらの筋肉を鍛えるだけでなく主要筋を支えるインナーマッスルも鍛えることが可能になります。



裏面でやり方、注意する事を書きます。

デッドリフトは、バーベルを地面から持ち上げて下ろす。という動きになります。持ち上げるだけと言っても足で踏ん張った上で、途中からは背筋を使って持ち上げる事になるので、かなりの重労働になります。

これだけで足と背筋をかなり鍛える事が出来るのが最大のメリットだと思います。

ポイント！

①腹圧をしっかりかける→腹圧をかける事で腰痛予防になります。

②バーは足すれすれを通す→バーが身体から離れれば離れるほど、腰に負担が来るのでバーはちゃんと足すれすれを通すようにしましょう。

③肩甲骨の動きを意識しよう→肩甲骨の動きが、下に行った時は開き、上に持ち上げた時に最後締めることになります。

④背中を反らないように気をつけよう→背中を反らしてしまうと、負担が腰に集中する可能性があります。

球速以外で気になるのは、**コントロールが良くなりたい！！**ではないでしょうか？

そういった方は、下半身中心のトレーニングとインナーマッスルを鍛えるといいですね。

スクワットなどで下半身を強化し、チューブトレーニングでインナーマッスルを鍛えるといいでしょう。

チューブトレーニングの内容としては、

① ゴムチューブの片側を足で踏みしっかり固定する。

② もう片側のゴムチューブを片手に持ち、腕を付けておきます。

③ その状態から手の甲を上にして、ゆっくり腰の位置まで腕を持ち上げます。腰の位置まで上げたら、再び元の位置に戻していきます。

注意！腰の位置以上あげてしまうと肩の三角筋を鍛える事になるので注意して下さい。あくまでインナーマッスルを鍛えるポイントをはずさない事が重要です。

他にもたくさんあるので、自分の好きなトレーニングをして続けましょう。また、野球の知識がある方や、興味のある方は、ぜひお声をかけてください。