

<投球障害にならないために！>

まず、オーバーユースによる投球障害を起こさないために

小学生では「1日 50 球以内・1 週間で 200 球以内」

中学生では「1日 70 球以内・1 週間で 350 球以内」

とするのが良いと言われています。

また、土曜日・日曜日に練習や試合が集中するため

肩や肘にとっても負担がかかります。

ノースローにする日を設けて肩・肘を休め

ストレッチやアイシングでのケアをして下さい。

次にコンディション不良で起こさない為に

日頃から準備体操、クールダウンをすること。

大腿四頭筋、ハムストリングス、背筋、腸腰筋などに

対しての入念なストレッチをすることによって体幹・下肢の

柔軟性を高め、投球障害やケガになりにくくなります。

最後に不良な投球フォームによって起こさない為には

経験のある指導者、又は整形外科などの専門知識の

ある方に見てもらい正しいフォームにすることが大切です。

見るポイントとしてワインドアップ期に「体幹は真直ぐ」であるか

早期コッキング期に「腕が体幹より後方に行き過ぎ」ていないか

後期コッキング期に「肘が肩よりも下がって」いないか

加速期に「体幹が突っ込んだり、開いたり」していないか

フォロースルー期に「手の平・肘が外に、向きすぎ」ていないかを

見て頂いて正しいフォームで投げられるよう指導してみてください。