

【野球選手必見！】 球速を上げるための肩甲骨トレーニング

野球選手にとって、肩甲骨の動きは球速を上げるためにとても重要になります。
肩甲骨の可動域を広げるトレーニングを行なって急速アップに繋げていきましょう！

【肩甲骨エクササイズ】



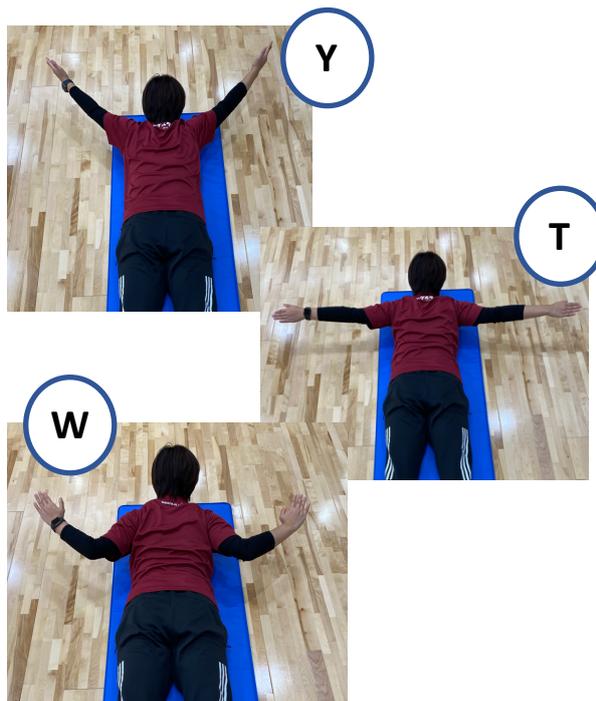
やり方

- ①壁に頭、背中、お尻をしっかりとつける
- ②肘を90度に曲げて肩と肘は同じ高さでスタートする
- ③そのまま上に上げて、元の位置に戻す
ポイント:呼吸を深く行い、**胸郭を広げる!**

効果

- 胸郭がしっかりと広がるため、**肩周りの動きが良くなる!**
- 投球前など、短い時間に少し行うだけでも効果が感じられる!

【Y・T・Wドリル】



やり方

- ①うつ伏せになり、両手を広げYの字を作る
- ②3秒間、肩甲骨を寄せる
- ③そのまま、Tの字になり3秒間肩甲骨を寄せる
- ④親指を上にして、肘を曲げWの形を作り3秒間肩甲骨を寄せる

効果

- 肩甲骨を寄せることで胸が張り、姿勢が良くなるため**肩がスムーズに動かせる!**
- 肩がスムーズに動かせることで**ケガの予防**にもつながります!

