

安定して投げるには？

肩や肩甲骨周囲の筋肉を鍛えて、
安定した動作を獲得しよう！

肩甲骨腕立て伏せ



やり方

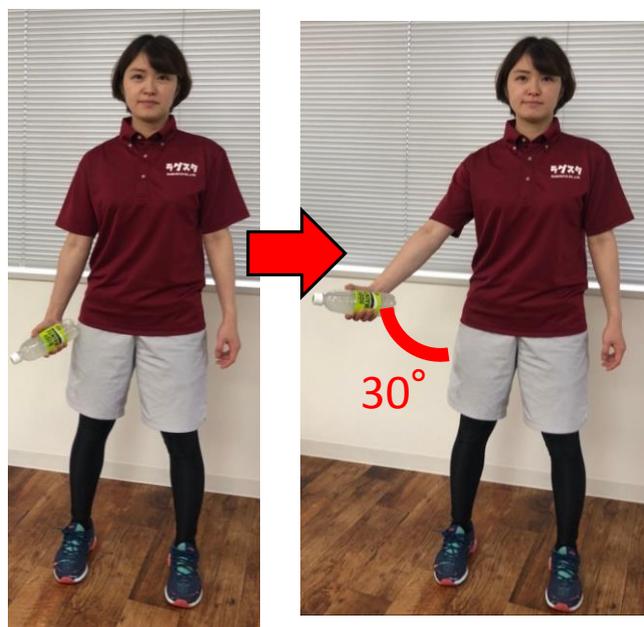
- ①腕立て伏せの姿勢をとる
- ②肘を曲げず、体を一直線に保ったまま肩甲骨を寄せていく

○回数：10回2セット

ポイント

- ・手を開きすぎない
- ・肩甲骨を寄せるとき、肩をすくませないように意識！

フルカントレーニング



やり方

- ①0.5～3kgの重り(ペットボトルに水を入れるなど)を持ち、足を肩幅に開いて立つ
- ②①の状態から肘を伸ばした状態で親指を上に向け、肩をすくめずに腕を上げる

○回数：20回5セット

ポイント

- ・30度上げることで効果あり！
- ・ゆっくり行おう！

