

【特集⑥】
股関節の動作への影響
「下半身を使う」
言葉の正体
STRETCH EXERCISE
[ストレッチ法]



友岡和彦

ドームアスリートハウス・
パフォーマンスディレクター

Profile

ともおか・かずひこ／1971年10月16日生まれ。埼玉県出身。株式会社ドーム執行役員、立教大、フロリダ大で学位を取得。1998年より11年間にわたりメジャーリーグ・マーリンズ、エクスポズ、ナショナルズでストレンクス&コンディショニングコーチを歴任。2008年にドームアスリートハウス・パフォーマンスディレクターに就任。NATA公認アスレティックトレーナー、NSCA認定ストレンクス & コンディショニングスペシャリスト、JATI認定上級コーチ。

可動域を十分に広げた状態での安定性

機能的可動域獲得

野球のパフォーマンスにかかわる股関節の機能について理解を深めてきた今号の特集。最後は股関節の可動域を高めるストレッチ法について、1998年から11年にわたりメジャーリーグ球団のストレンクス&コンディショニングコーチを歴任し、現在、ドームアスリートハウスのパフォーマンスディレクターとして多くのアスリートのパフォーマンスを支える友岡和彦氏に学ぶ。

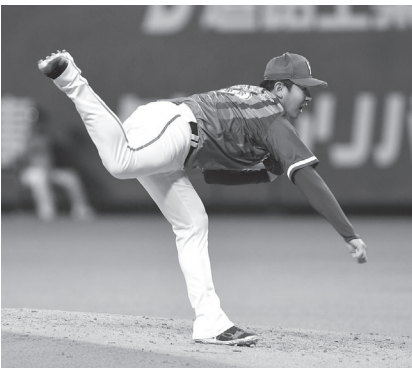
投球動作や打撃動作のポイントの一つが、骨盤から体幹が真っすぐに立った姿勢で並進移動を進めることです。投球動作をイメージしてもらうと分かりやすいのですが、レッグアップからヒップファーストでステップに向かう局面では軸足股関節を屈曲させるとともに、外転させることによって上体を立った状態に保ちます。これが“タメ”と言われるもの。そしてステップからリリースにかけて股関節を伸展、内旋させることで、上体をステップ脚に押し込んでいけるわけです。軸足股関節の外転可動域が不十分だと代償動作によって上体が突っ込んだり、上体の開きが早いフォームにつながってしまいます。また、ステップ脚はリリース後に大腿骨頭上を骨盤が回転するように動いてフォロースルーに向かいます。ここでの股関節の内旋力が弱いと体幹を投球側に十分に捻るこ

とができず、肩やヒジに過度のストレスがかかります。いわゆる「手投げ」とされる投げ方です。つまり動作の中で適切に機能しない箇所があれば、それを代償する動作によってその部位に過度なストレスがかかり、障害のリスクを高めます。今回紹介したストレッチの目的は、体を動かす前に股関節とその周辺筋肉の可動性にアプローチしておくことで、動作の中で無意識に動く状態をつくることにあります。可動域を十分に広げた状態で安定させられる

機能的可動域の獲得を目指しましょう。それは股関節を動かす臀筋群が発揮する大きな力を体幹を通じて効率良く生かすことにつながり、パフォーマンスアップにも障害予防にも必ず行うことによって自身の体の状態を把握することが可能になります。股関節の外転・内転、外旋・内旋、屈曲・伸展の動きを理解し、それぞれのストレッチが動作のどの部分につながっているか、目的を意識して行いましょう。



投球動作で並進移動中は軸足股関節の外転可動域が上体が立った姿勢を保つポイントになる



投球動作のフォロースルーにかけてはステップ脚股関節の内旋により上体が投球方向に捻られる

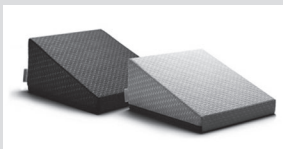
STRETCH EXERCISE



POINT

各ストレッチは骨盤を立て、腹腔内圧を高めて体幹を安定させた状態で、行うことで股関節にダイレクトに効かせることができる。骨盤と胸郭のライ

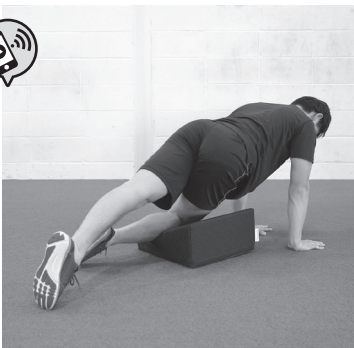
ンを平行に保つこともポイント(写真)。股関節が硬い場合はクッションなどを敷いて高さを出すと骨盤を立てやすい。



ストレッチに使用したグッズ
サンテプラス
「フレックスクッション」

<https://www.santeplus.jp/>

Menu 1



・スタートポジション
手を肩幅に開いた腕立て伏せの体勢から片側の股関節を90度屈曲、内転させヒザを固定する。
・動作
臀部を下にスライドさせる。地面に対して骨盤のラインと肩のラインを平行に保って行うのがポイント(右写真)。
・効果
臀筋のストレッチによって外側荷重が解消され、母指球からの力を効率良く発揮しやすくなる。



Menu 2

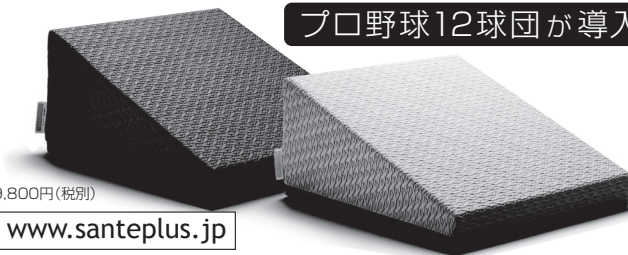


・スタートポジション
片ヒザ立ち姿勢でヒザを着いた側の股関節を伸展させた状態でヒザを固定。同側の手を真上に挙げ、手首を90度背屈。逆側の腕を伸ばし手をカベに付く。
・動作
カベを強く押すことで体幹を安定させるとともに、挙げた側の手を真上に押し、体側のストレッチを得る。腰を造らすのではなく、骨盤の真上に胸郭、頭部があるポジションを保つのがポイント。
・効果
投球動作で必要になる骨盤が立ち、体幹が安定した状態での股関節の伸展、胸の張りが増える。

股関節ストレッチの定番品

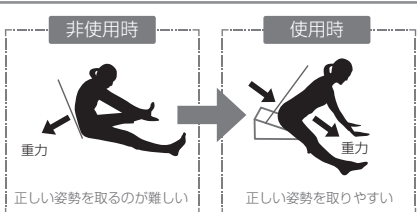
フレックスクッション®

プロ野球12球団が導入



9,800円(税別)

www.santeplus.jp



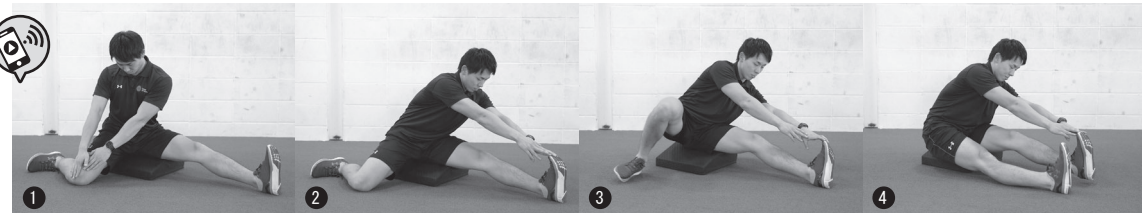
体の硬い人や低体力者もフレックスクッションの特殊構造により、骨盤を立てやすく、正しい姿勢(S字カーブ)を保ちながら、自重を利用して、内転筋やハムストリング等の股関節周辺のストレッチが安全&効果的にできる。

サンテプラス株式会社 TEL:078-855-7778

【特集⑥】股関節の動作への影響 下半身を使う言葉の正体
STRETCH EXERCISE

／友岡和彦 <ドームアスリートハウス・パフォーマンスディレクター>

Menu 3



・スタートポジション
股関節を90度に関き、片側の脚を伸ばし、片側のヒザを90度屈曲。両足首は90度曲げ、伸ばした側のつま先を真上に向ける。骨盤を立てる。

・動作
①両手で曲げたヒザを抑えながら曲げた側の力カートを10回上げ下げする。
②両手を伸ばしたつま先に触れながら曲げたヒザを10回上げ下げする。
③②の体勢を保ったままヒザを曲げた側の脚を抜いて伸ばした側の脚にそろえ(④)、その後、スタートポジションに戻る。

・効果
伸ばした側のハムストリングのストレッチ感を得ながら、曲げた側の股関節のスムーズな可動性が得られる。

Menu 4



・スタートポジション
片ヒザ立ちした状態から股関節を内旋させる。ヒザを着いた側の腕を上げ、手首を90度背屈。逆側の腕を伸ばし手をカベに付く。
・動作
上げた腕で天井を持ち上げるように体側を伸ばすとともに、逆の手は棒を地面に突き刺すように押す。母指球が浮かないようにし、骨盤、胸郭、頭部を直線状に伸ばすのがポイント。
・効果
体幹の安定性を保ちながらヒザを着いた側の股関節の伸展および内旋方向のストレッチ。

Menu 5



・スタートポジション
片側の股関節を屈曲させ、上体から浮かせた側の脚が一直線の状態地面と平行になるまで傾ける。軸足のヒザはできる限り屈曲を防ぐ。バランスが取れない場合は棒などをつかんでも良い。
・動作
軸足の股関節の内旋・外旋によって体の角度を変える。骨盤と肩のラインを平行に保ったまま行うのがポイント。軸足のヒザの屈曲・伸展を使わないように注意。
・効果
軸足のハムストリングがストレッチされ、股関節の可動域が広がった状態で上体を安定して支えながら股関節を動かすトレーニング。

QRコードを読み込み、写真にスマホをかざしてください。使い方の詳細はP19をご確認ください。
<http://anna1.info/bbc201905/>

モデル協力
ヨデン・ユウヒ
余田雄飛
[株式会社ドーム]

