

すべてのプレイヤーに知ってもらいたい!

“投げる”ための基礎知識と メディカルチェック法

正しいフォームで投げれば、ケガを予防し、最大限のパワーを引き出すことができる。そのために、まず正しい知識を身に付けてほしい。そこで、関西メディカルスポーツ学院学長、摩季れい子氏に投手も野手も、すべての選手に知ってもらいたい基礎知識とすぐに役立つ肩の健康チェックについて語ってもらった。

毎日“投げる”野球選手だから 肩の構造を知っておきたい

投げるという動作は、投手だけでなく全てのプレイヤーに求められる野球の基本動作です。試合はもちろん、毎日の練習でも、野球選手は実に多くの“投球”を繰り返しています。それだけに、正しい知識を身につけ、正しい投球を行なうことは、肩や肘などの故障予防の観点からも実に大切なことなのです。

まず知っておきたいのは、人間の肉体の基本的な構造です。ボールを投げる「腕」と、パワーの源である「体幹」を結んでいるのは肩関節です。肩関節は体幹のパワーを腕に伝えるという非常に重要な役割になっています。

肩関節は、背中から肋骨や肩を包み込んでいる「肩甲骨」のくぼんでいる部分（関節窩）に、腕の「上腕骨」がはめ込まれるように接合しています。投球動作を細かく分析すると、まず肩甲骨が内転して投球の準備を行い、次に上腕骨がボールを投げる動作を行なっていることがわかります。そして、投球動作の間、常に最適の状態の上腕骨を受け止めようと肩甲骨は柔軟に動いているのです。

このとき、上腕骨がしっかりと肩甲骨に安定している状態を「ゼロポジション近位置」と言います。ゼロポジション近位置とは、肩に余分な負荷がかからず、最大限のパワーを手指に伝えることのできる理想の状態だと考えてください。

ゼロポジション近位置を 常に意識して投げてほしい

みなさんが覚えておかなければならないのは、肩甲骨の機能が良く、腕の振りに適

良いフォーム(上)、悪いフォーム(下)

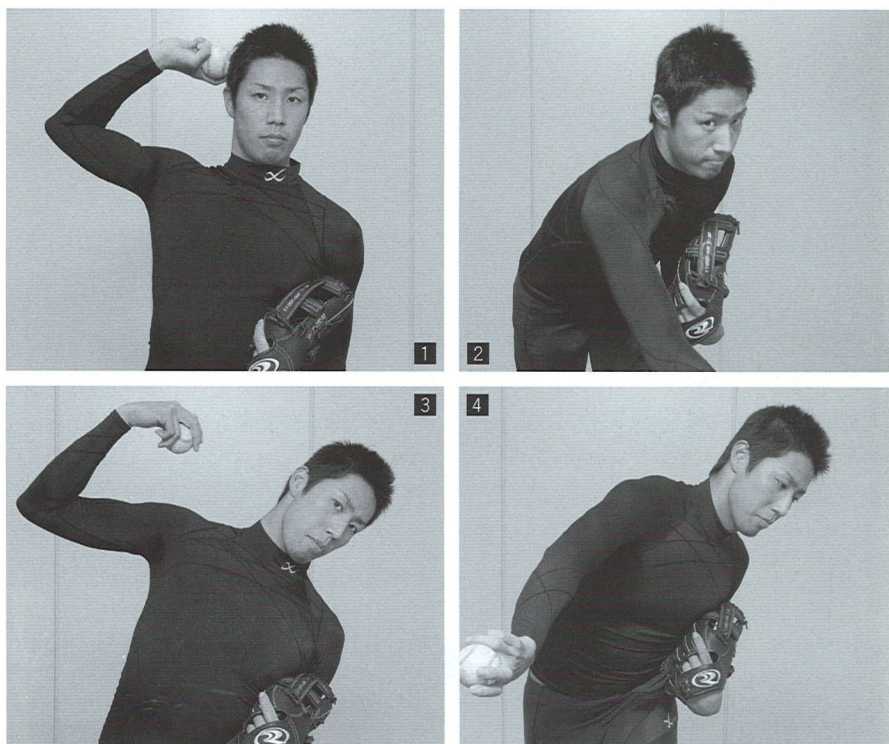


写真1、2は良い例。肩の位置が最もパワーを発揮するゼロポジション近位置でキープされ、腕も体の回転に沿った対角螺旋線上で投げている。写真3、4は悪い例。肩や肘のケガの原因となる恐れがある。

応する選手は、それだけゼロポジション近位置を維持しやすいということ。その結果、パワーが腕からボールに伝わって、強く速い球を、理想のフォームで投げるができるのです。

腕の振り方についても注意が必要です。肉体の構造から考えれば、腕の理想的な振り方は体の回転に沿った対角螺旋線上での運

動(写真1~2)です。体の回転方向に沿わない腕の振り(写真3~4)で投げ続けると、肩や肘の故障を招くことになるのです。

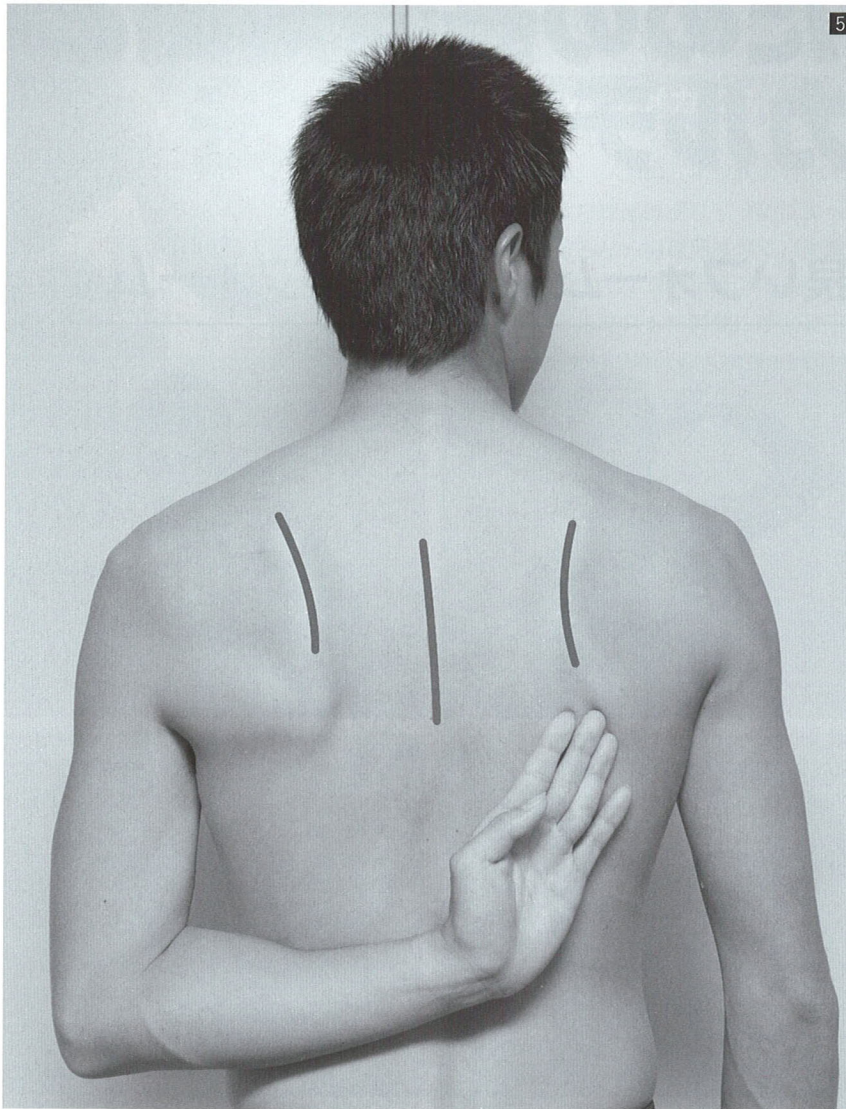
次のページでは、肩のゼロポジション近位置を上手く作り、理想のフォームを生み出す肩甲骨の健康度をチェックする方法を紹介しています。ぜひ、参考にしてみてください。



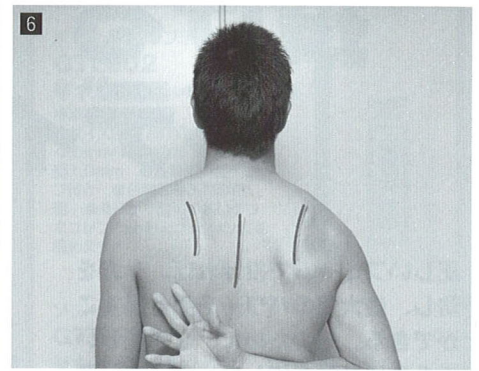
摩季れい子(まき・れいこ)

関西メディカルスポーツ学院学長。1953年生まれ、兵庫県出身。大阪体育大学卒業後、メディカルトレーナーとして活躍。1985年に関西メディカルスポーツ学院(当時はデューゲーム)設立。メディカルトレーナーの創始者として、1800人以上のメディカルトレーナー、スポーツトレーナー、野球トレーナーなどを育成。1994年に甲子園にベースボールジムを開設。これまでに11人のプロ選手を輩出している。2006年からクラブチームも発足。また、イチローも愛用するコンディショニングウェアCW-Xプロモデルを考案。近々、野球選手にむけた実践的トレーニング法を紹介する著書を出版予定。野球のメカニクスを医学的に分析し、投球腕トレーニング法なども考案。

すぐできる、肩甲骨の機能健康チェック



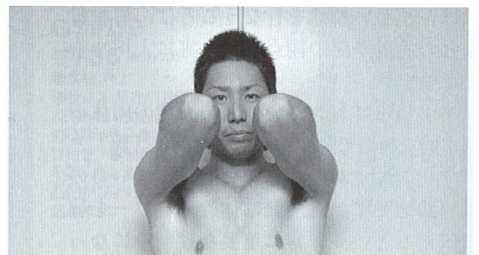
5



6

背中から手をまわし、反対側の肩甲骨の下角（かかく）を触れるかチェックしてみよう。写真5は健康な例。これで左の肩甲骨がよい状態だとわかる。写真6は問題がある例、右側の肩甲骨の可動域がずいぶん狭くなっている。

結髪動作によるチェック



頭の後ろで指を重ねる程度に両手を合わせる。そのまま、両肘を顔の前で合わせる。両方の肩甲骨がともに機能が良く、柔軟性を保てていれば、無理なく両肘を顔の前に持ってくるができる。両肘肘がくっつくのが理想だ。

肩を90度に保ち肘を旋回させてみる

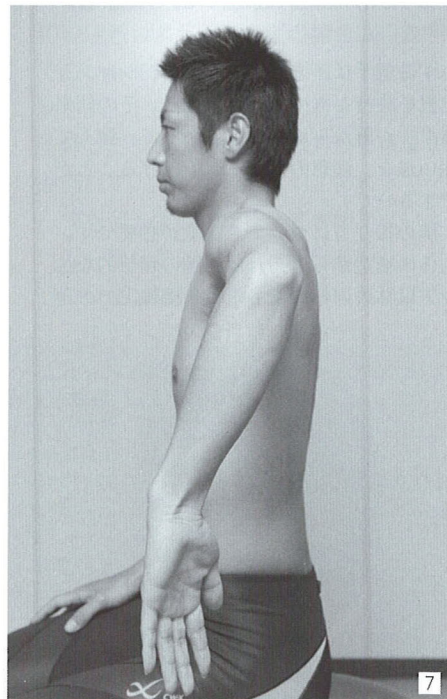
肩を90度に保った状態で、脱力して肩を旋回させてみよう。健康ならば写真7のように、指先が真っ直ぐに下をむく状態まで旋回できる。仰向けに寝た状態でも同じチェックができる。写真8の場合、左は健康だが、右は肩が肩甲骨が硬い場合が多い。

腕の動きに対応できる肩甲骨であるかどうか

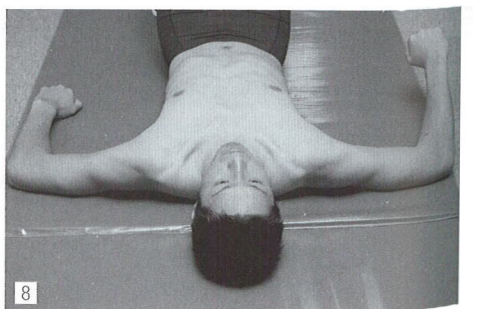
肩甲骨は、腕の動きに対応できる可動域があれば良い状態です。それによって常にゼロポジション近位置を維持できれば、より多くのパワーが球に伝わるだけでなく、故障予防にもつながります。しかし、問題を抱えている肩甲骨は、柔軟性を失い、しっかりと動いていないことが多いのです。

そこで、反対側の下角（肩甲骨の下の部分）を触れるかどうかのチェック、結髪動作によるチェック、いくつかのチェック方法を紹介しておきます。ぜひ、複数の方法でチェックしてみてください。

もし、あなたの肩甲骨の可動域が悪ければ、それは誤った投球動作が原因かも知れません。もう一度、自分のスローイング・フォームをチェックし直すことをおすすめします。

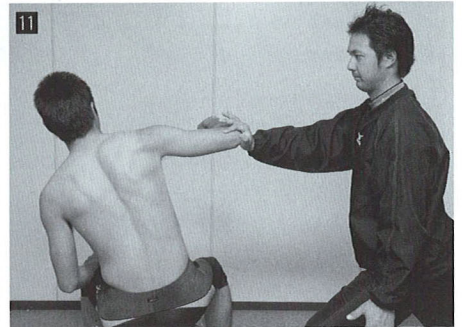
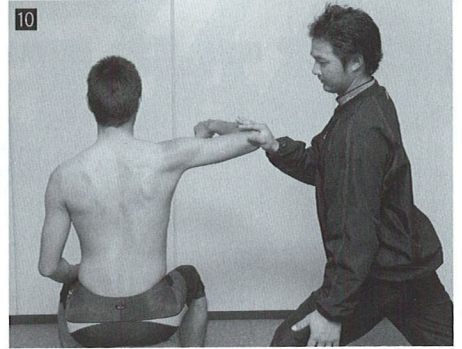
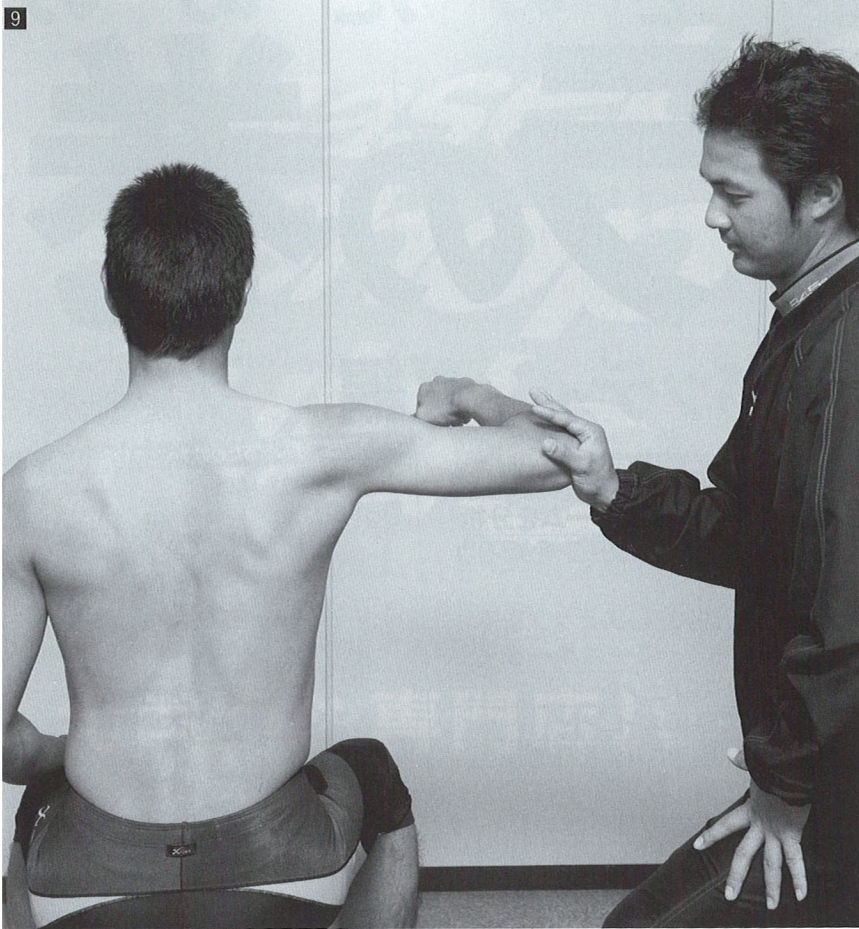


7



8

ゼロポジション近位置を体感する

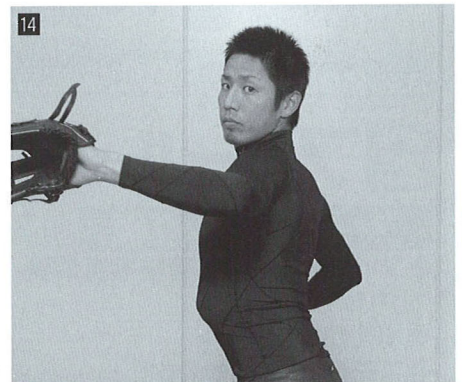


肩を90度に上げ、チームメイトに軽く肘を押ししてもらいながら、押し負けないポイントを探してください。押されても、少しの力で押し返すことができたなら、それがゼロポジション近位置です。肩甲骨には可動性がありますから、写真10のように、90度から少しズレても、ゼロポジション近位置をキープできます。でも写真11のように、ゼロポジションから明らかに外れると、たちまち力が入らなくなり押し負けてしまうのです。

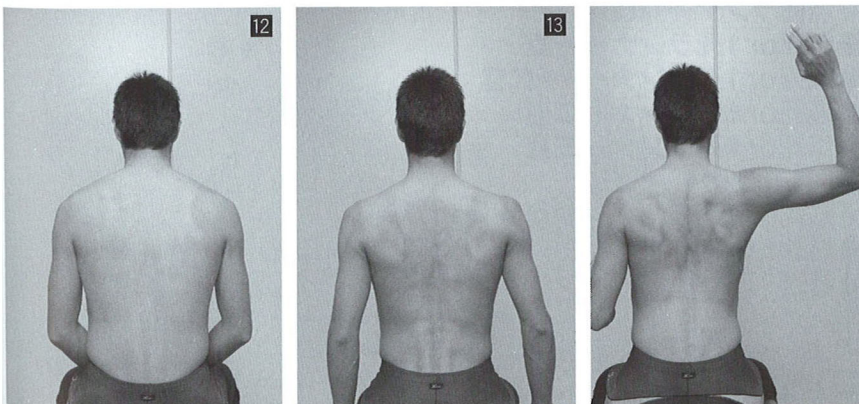
ゼロポジション近位置を体感してみよう

ゼロポジション近位置とは何なのか、体感しておこう。2人1組でのチェック方法(写真9~11)を紹介しておきますので、ぜひ試してみてください。ゼロポジシ

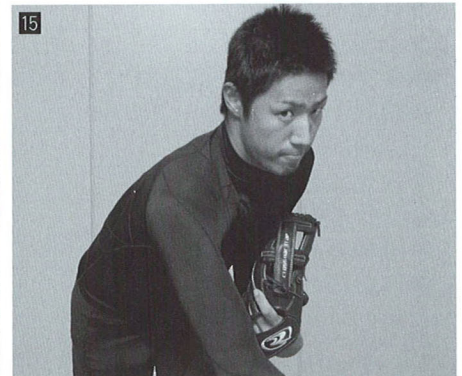
ン近位置は、肩甲骨に対して上腕骨が理想にかなった状態であること、パワーを最大限に引き出す状態であることを知り、正しい投球フォームについて、もう一度、考えてみてください。あなたが、ケガを予防し、ベストパフォーマンスを発揮してくれることを心から願っています。



肩甲骨をまずしっかりと内側に締めることが投球の基本



肩甲骨は意識していないと肋骨を守るように丸まっています(写真12)。そこでまず、しっかりと肩甲骨を内側に締めて(写真13)、ゼロポジション近位置で投げる準備をすることが大切なのです。



まず、肩甲骨をしっかりと締めて、ゼロポジション近位置をキープし14、腕は対角線上で投げることを心がけよう15。