

# 野球選手が風呂上がりにするべきストレッチ (初級編)

by SPORT HACK LAB.

## DAY A

<p><b>プレッツェル2.0</b> -FULL BODY STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お尻、胸をまじした全身のストレッチ</li> <li>●膝、肩に伸びかける</li> <li>●股関節を広げるとゆっくりと呼吸</li> </ul> <p>Stretch the entire body, focusing on the glutes and chest. Knees should extend slightly over the feet. Breathes slowly to assist in the flow.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>西つ運いアームリーチ</b> -LATISSIMUS DORSI STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●背中のストレッチ</li> <li>●右腕の下で左手を握る。右腕に力を入れて体を動かす。左腕は、肩甲骨のあたりからしっかりと伸ばす。</li> </ul> <p>Back stretch Right hand holds onto the left elbow and pull your upper torso over the back. Chest stretch Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A</p>	<p><b>ジャックナイフストレッチ</b> -HAMSTRINGS STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●もも裏のストレッチ</li> <li>●胸の関節がスムーズに動くように呼吸を止める</li> <li>●足先をしっかりと伸ばす</li> <li>●お尻をまじらせる</li> </ul> <p>Hamstring stretch Bending the knee, stretch the hamstrings and pull your torso high the hamstrings. Chest stretch Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>パ=アシスTERストレッチ 2nd</b> -SHOULDER STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腕のストレッチ</li> <li>●肘の関節をスムーズに動かす</li> <li>●胸の関節のストレッチ</li> </ul> <p>Shoulder stretch Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY B</p>
<p><b>ウォールアシストストレッチ</b> -ANTERIOR CHEST STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●胸、肩にかけてのストレッチ</li> <li>●壁と肘が直角になるように呼吸を止める</li> <li>●股関節を広げるとゆっくりと呼吸を止める</li> </ul> <p>Stretch from chest to arms. Your feet should be flat on the floor. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>ハーフニーリングストレッチ</b> -HIP FLEXOR STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●股関節前、内股のストレッチ</li> <li>●右足を前に出し、左足を後ろに踏み出す。右足を前に踏み出すとき、右足を前に踏み出すように呼吸を止める</li> </ul> <p>Stretching the front and inside of the hip. Right foot should be flat on the floor. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>ダウンドッグストレッチ</b> -HAMSTRINGS&amp;CALF STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●もも裏、ふくらはぎのストレッチ</li> <li>●胸の関節がスムーズに動くように呼吸を止める</li> <li>●お尻をまじらせる</li> <li>●お尻をまじらせる</li> </ul> <p>Stretching the hamstrings and calves. Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A</p>	<p><b>シートヘッドヒップストレッチ</b> -HIP STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お尻のストレッチ</li> <li>●お尻をしっかりと伸ばすように呼吸を止める</li> <li>●股関節の前、内股のストレッチ</li> <li>●お尻をまじらせる</li> </ul> <p>Stretching the glutes. Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A</p>

## DAY B

<p><b>プレッツェル2.0</b> -FULL BODY STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お尻、胸をまじした全身のストレッチ</li> <li>●膝、肩に伸びかける</li> <li>●股関節を広げるとゆっくりと呼吸</li> </ul> <p>Stretch the entire body, focusing on the glutes and chest. Knees should extend slightly over the feet. Breathes slowly to assist in the flow.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>ラットダグストレッチ</b> -LATISSIMUS DORSI STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●背中のストレッチ</li> <li>●右腕の下で左手を握る。右腕に力を入れて体を動かす。左腕は、肩甲骨のあたりからしっかりと伸ばす。</li> </ul> <p>Back stretch Right hand holds onto the left elbow and pull your upper torso over the back. Chest stretch Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY B</p>	<p><b>アダクターストレッチ</b> -ADDUCTOR STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●もも裏、内もものストレッチ</li> <li>●胸の関節がスムーズに動くように呼吸を止める</li> <li>●お尻をまじらせる</li> <li>●お尻をまじらせる</li> </ul> <p>Stretching the hamstrings and inner thighs. Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY B</p>	<p><b>スリーパーストレッチ</b> -SHOULDER STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腕のストレッチ</li> <li>●肘の関節をスムーズに動かす</li> <li>●胸の関節のストレッチ</li> </ul> <p>Shoulder stretch Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY B</p>
<p><b>ウォールアシストストレッチ</b> -ANTERIOR CHEST STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●胸、肩にかけてのストレッチ</li> <li>●壁と肘が直角になるように呼吸を止める</li> <li>●股関節を広げるとゆっくりと呼吸を止める</li> </ul> <p>Stretch from chest to arms. Your feet should be flat on the floor. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>ハーフニーリングストレッチ</b> -HIP FLEXOR STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●股関節前、内股のストレッチ</li> <li>●右足を前に出し、左足を後ろに踏み出す。右足を前に踏み出すとき、右足を前に踏み出すように呼吸を止める</li> </ul> <p>Stretching the front and inside of the hip. Right foot should be flat on the floor. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY A/B</p>	<p><b>足趾ストレッチ</b> -CALF&amp;TOES STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらはぎ、足趾のストレッチ</li> <li>●お尻の関節がスムーズに動くように呼吸を止める</li> <li>●お尻をまじらせる</li> <li>●お尻をまじらせる</li> </ul> <p>Calf and toe stretch. Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY B</p>	<p><b>ヒップ90/90ストレッチ</b> -HIP STRETCH-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お尻のストレッチ</li> <li>●お尻をしっかりと伸ばすように呼吸を止める</li> <li>●股関節の前、内股のストレッチ</li> <li>●お尻をまじらせる</li> </ul> <p>Stretching the glutes. Right hand holds onto the left elbow. Breathe slowly and continuously as if exhaling the air.</p> <p>▶ DAY B</p>

# プログラムにあたって

## 1.なぜストレッチなのか？

ストレッチは、怪我の危険因子の一つである「可動域の低下」を防ぐ効果がある点に加え、「取り組みやすさ」という点において、より良い選択肢である。

## 2.お風呂上がりの実施がオススメ

お風呂上がりを行うことで、加温による筋組織の伸張性向上も期待できる。タイミングを決めて習慣化しよう。

## 3.ストレッチにかかる時間

- 1種目30秒間ゆっくりと伸ばすこと。  
週5回以上、合計5分以上実施することで有効であるとされている。

## 4.種目の選択

種目は野球選手に必要な動作と、硬くなりやすい筋を考慮したものを選択した。余裕があればより多くの種目を行うことがベストだが、まず最低限取り組んで欲しいものとしてこのプログラムを推奨する。

# プログラム全体像

部位	A	B
全身	ブレッツェル2.0	ブレッツェル2.0
胸	ウォールアシスト1	ウォールアシスト2
背中	四つ這いアームリーチ	ラットグリップ
股関節前	ハーフニーリング	ハーフニーリングER
もも裏、内腿	ジャックナイフ	四つ這いアダクター
ふくらはぎ	ダウンドッグ	足趾
肩のインナーマッスル	バー/タオルアシスト	スリーパー
お尻	シーテッド	前後開脚

1種目30秒  
(左右があるものはそれぞれ30秒ずつ)  
数セット実施も可。

まずはAから実施。  
ストレッチ感が不十分、  
または慣れてきたら、Bを実施。

# ブレッツェル2.0

-FULL BODY STRETCH-

## ブレッツェル2.0

-FULL BODY STRETCH-

- お尻、胸を主とした全身のストレッチ
- 膝、肩は床に近づける
- 肋骨を広げるようにゆっくりと呼吸

Stretch the entire body, focusing on the glutes and chest.

Keep knees and shoulders close to the floor.  
Breathe slowly to expand the ribs

▶DAY A/B



# ウォールアシストストレッチ

-ANTERIOR CHEST STRETCH-

## ウォールアシストストレッチ

-ANTERIOR CHEST STRETCH-

- 胸～腕にかけてのストレッチ
- 壁と反対側を向くように体を捻る。
- 肋骨を広げるようにゆっくりと呼吸を続ける。

Stretch from chest to arms.

Twist your body so that you are facing away from the wall.

Breathe slowly and continuously to expand the ribs.

▶ DAY A/B



# 四つ這いアームリーチ

-LATISSIMUS DORSI STRETCH-

## 四つ這いアームリーチ

**-LATISSIMUS DORSI STRETCH-**

### ●背中ストレッチ

①右肩の下に両手を揃え、左臀部に向かって体重をかける。②反対

●肋骨を後ろに広げるようにゆっくりと呼吸を続ける。

### Back stretch

1) Place both hands under the right shoulder and put your weight toward the left buttock.

2) opposition

Breathe slowly and continuously as if expanding the ribs backward.

▶ DAY A



# ラットグリップストレッチ

-LATISSIMUS DORSI STRETCH-

## ラットグリップストレッチ

**-LATISSIMUS DORSI STRETCH-**

- 背中ストレッチ
- 手を引っ掛け、同じ側の臀部に向かって体重をかける。
- 肋骨を後ろに広げるようにゆっくりと呼吸を続ける。

Back stretch.

Hook your hands together and place your weight toward the buttocks on the same side. Breathe slowly and continuously to expand the ribs backward.

▶ DAY B



# ハーフニーリング(ER)ストレッチ

-HIP FLEXOR STRETCH-

## ハーフニーリングストレッチ

### -HIP FLEXOR STRETCH-

- 股関節前・外側のストレッチ
- 足の位置を変えることでストレッチされる部位が変わる
- 腰を反らないように、お尻に力を入れながら行うとより効果あり

Stretching the front and outside of the hip joint

Changing the position of the feet changes the area to be stre

▶DAY A/B



# ジャックナイフストレッチ

-HAMSTRINGS STRETCH-

## ジャックナイフストレッチ

### -HAMSTRINGS STRETCH-

- もも裏のストレッチ
- 胸が前腿から離れないように意識することでより効果あり
- 膝を常に伸ばし続ける
- 片脚でもトライ

Stretching the hamstrings.  
Be aware that your chest should not leave  
your front thigh for better results.  
Keep the knees straight at all times.  
Try with one leg.

▶ DAY A/B



# 四つ這い内腿ストレッチ

-HAMSTRINGS&ADDUCTOR STRETCH-

## アダクターストレッチ

### -ADDUCTOR STRETCH-

- もも裏、内もものストレッチ
- 背中が丸まらないように、骨盤を立てるように意識する
- 息を吐きながらお尻に体重をかける

Stretching the hamstrings and inner thighs.  
Be conscious of keeping the pelvis upright so  
that the back is not rounded.  
Exhale and put your weight on your hips.

▶ DAY B



# ダウンドッグストレッチ

-HAMSTRINGS&CALF STRETCH-

## ダウンドッグストレッチ

### -HAMSTRINGS&CALF STRETCH-

- もも裏, ふくらはぎのストレッチ
- 膝は伸ばしたまま、踵をなるべく床に近づける
- お尻は高く保つ

Stretching the hamstrings and calves.  
Keep knees straight and heels as close to the floor as possible.  
Keep the hips high.

▶ DAY A



# 足趾ストレッチ

-CALF&TOES STRETCH-

## 足趾ストレッチ

### -CALF&TOES STRETCH-

- ふくらはぎ, 足趾のストレッチ
- 親指を起こしたまま、足首を前方に倒す
- 膝とつま先の向きを一致させる

Calf and toe stretches.

Tilt the ankle forward while keeping the thumb up.

Keep your knees and toes facing the same direct

▶ DAY B



# バーアシストストレッチ

-SHOULDER STRETCH-

## バーアシストERストレッチ 2nd

### -SHOULDER STRETCH-

- 肩のストレッチ
- 肩・肘の位置をキープ
- 腰や胸のポジションをキープ

Stretching the shoulders.  
Keeping the shoulders and elbows in position.  
Keeping the hips

▶ DAY B



# スリーパーストレッチ

-SHOULDER STRETCH-

## スリーパーストレッチ

**-SHOULDER STRETCH-**

- 肩のストレッチ
- 両肩を結ぶラインが床と垂直な位置を保つ
- 無理に倒しすぎない

Shoulder stretch.  
Keep the line connecting both shoulders  
perpendicular to the floor.  
Do not overdo it.

▶ DAY B



# シーテッドヒップストレッチ

-HIP STRETCH-

## シーテッドヒップストレッチ

**-HIP STRETCH-**

- お尻のストレッチ
- 内ももを天井に向けるように膝を開く
- 背中を丸めず骨盤を立てて前に倒す

Stretching the glutes.  
Open your knees so that your inner thighs face the ceiling.  
Tilt forward with the pelvis erect without rounding the back.

▶ **DAY A**



# ヒップ90/90ストレッチ

-HIP STRETCH-

## ヒップ90/90ストレッチ

**-HIP STRETCH-**

- お尻のストレッチ
- 背中を丸めず骨盤を立てて前に倒す
- 股関節を軸に、体を前方にゆっくりと倒す

Stretching the glutes.

Tilt your body forward with your pelvis erect without rounding your back.

Tilt your body forward slowly with your hip joints as your axis.

▶ DAY B



# INFORMATION

## 本プログラムの YOUTUBE再生リスト



プレツエル2.0  
-FULL BODY STRETCH-

- お尻、脚を主とした全身のストレッチ
- 膝、肩は床に近づける
- 肋骨を広げるようにゆっくりと呼吸

Stretch the entire body, focusing on the glutes and chest.  
Keep knees and shoulders close to the floor.  
Breathe slowly to expand the ribs.

▶DAY A/B

**野球選手向けストレッチ  
(初級)**

**SPORT HACK LAB.** 作成者: Sport Hack Lab.

再生リスト・16本の動画・0回視聴

「野球選手が風呂上がりにするべきストレッチ（初級編）」  
プログラム対応の再生リスト

▶ すべて再生

**SPORT HACK LAB.**  
ホームページは[こちら](#)

**個人に合わせた**  
・動作解析  
・ピッチングデザイン  
・トレーニングデザイン  
**SHL PITCHING LAB.**  
は[こちら](#)

**「まずはこちらから」**  
**SHL PITCHING LAB.**  
ワンコイン動作解析  
[こちら](#)

