

# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

## 第72回【スポーツ別のストレッチ2＜野球やソフトボール＞】

野球やソフトボールでは、打ったり、投げたり、走ったりと全身の筋肉を使う動作を求められます。その為、全身をバランスよくストレッチを行う必要がありますので腕や肩だけではなくしっかり行いましょう。

### ■※■ スポーツ別のストレッチ2＜野球やソフトボール＞ ■※■



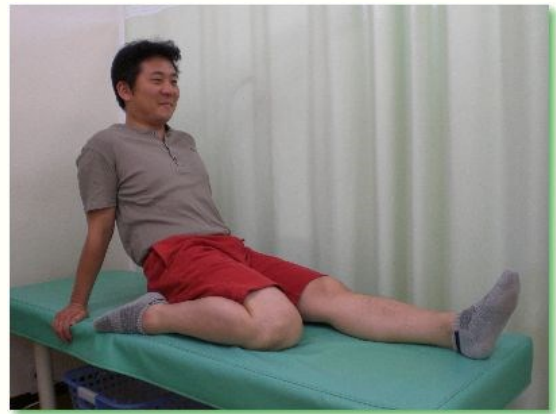
①棘下筋・小円筋のストレッチ  
(第42回院長通信参照)



②広背筋・菱形筋のストレッチ  
(第54回院長通信参照)



③大胸筋の上部・中部・下部のストレッチ  
(第45・46・47回院長通信参照)



④大腿四頭筋のストレッチ  
(第37回院長通信参照)

(ウォーミングアップでは2～3セット行い、クールダウンでは1～2セット行うとよいでしょう。)  
上記の様なストレッチや、さらに体幹部や上半身のストレッチ加えて行い、パフォーマンスの向上やけがの予防のためにもしっかり行いましょう。

### ※注意※

ストレッチの際には筋肉が軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。