

投球障害

肩・肘の障害予防

～予防と再発を防ぐための評価とトレーニング～

100もの評価法・対処法を網羅!

これで解る、障害予防の手順!

障害を起こさない合理的なフォームを身につけるために!

《DVD》

No.ME84-S

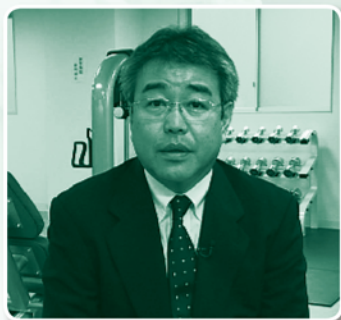
全1枚 8,400円

74分

(税込・送料別)

投球障害にはいくつかの段階があり、早期に適した対処を行うことで障害を予防または軽減することができます。例えば、痛みを訴えるまでに筋肉のハリやだるさを感じる事が多く、その時に休養と軽い運動やストレッチングで症状を改善できれば、痛みを予防または軽減することにつながります。

このDVDでは、肩・肘のみならず体幹・下肢におけるチェック(評価)の方法と、それぞれの部位に対処するためのストレッチングと各種トレーニング、さらに投球動作の改善の方法までを詳しく紹介しています。理学療法士をはじめ医療に携わる方々から野球の指導者まで、是非理解していただきたい内容となっています。



企画：アスリートケア研究会

監修：小柳 磨毅 (大阪電気通信大学医療福祉工学部理学療法学科教授)

実技：山野 仁志 (行岡病院理学療法科科长)

椎木 孝幸 (行岡病院リハビリテーション科科长)

福田 明雄 (行岡病院理学療法科)

元脇 周也 (豊中渡辺病院リハビリテーション科主任)

協力：宝塚ボーイズ

医療法人 行岡医学研究会 行岡病院



《投球障害の発生因子と対処法》解説

肩関節

◆柔軟性(チェックとストレッチング)

肩関節屈曲位での内旋可動域、肩関節外転位での内旋可動域、外転可動域



◆筋力

(チェックとトレーニング)
外旋筋力、外転筋力、肩甲骨外転筋力、肩甲骨内転下方回旋筋力、肩甲骨下制内転筋力

肘関節

◆柔軟性(チェックとストレッチング)

屈曲可動域、伸展可動域、回内外可動域、手関節背屈可動域、手指伸展可動域、手関節掌屈可動域



◆筋力

(チェックとトレーニング)
手関節尺屈筋力、前腕屈筋・伸筋筋力、前腕回内外筋力

体幹

◆柔軟性(チェックとストレッチング)

屈曲可動域、伸展可動域、回旋可動域

◆筋力(チェックとトレーニング)

屈曲筋力、伸展筋力、体幹スタビリティトレーニング(フロントブリッジ、サイドブリッジ、バックブリッジ、四つ這い位バランス、腕立てバランス)



下肢

◆股関節柔軟性(チェックとストレッチング)

内旋可動域、伸展可動域、外転可動域、片脚立位体前屈

◆バランスチェック

ピックアップ、フォワードランジ位での体幹回旋・屈曲・側屈、スローイングランジ

◆バランストレーニング

正面ボールキャッチ、背面ボールキャッチ、ピックアップ、バット使用



投球動作の改善

- 腕組み投げ、正座投げ、膝立ち投げ、立ち投げ、踏み込み投げ、歩き投げ
- 投球プログラムのレベルアップについて



●メール会員募集中! インターネットからのご注文は ▶ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。