ケガを予防しパフォーマンスを向上させる

百瀬喜与志のメジャー流 カラダの強化書

連載

第3回 肩甲骨周りの筋肉群の強化

いきなりですが、海上で戦う戦艦に大型の大砲が装備されているのをイメージしてみてください。敵に向かって狙いを定めて大砲を発射しなければなりませんが、海が荒れていて船がゆらゆら揺れ、なかなか的が定められません。そこで、船長は錨（いかり）を何本も下ろし船をできるだけ安定させるように命令を出します。こうしてやっと敵艦に狙いを定めることができました。

この状況を私たちの肩にたとえると、船の部分が肩甲骨で、大砲が上腕の骨になります。そして戦艦から下ろされた錨は、肩甲骨の周りにある、それを支えるためのたくさんの筋肉群です。上腕の部分が投球動作のためにうまく動くには、それを支える肩甲骨が筋肉群でしっかりと周りを固められていなければなりません。今回は、その肩周りの筋肉群の強化の方法を解説します。

投球動作に重要な肩甲骨とその周囲の筋肉

冒頭での話のように、肩甲骨をしっかり安定させることは、投球動作に深く関わることの一つです。肩甲骨の安定性が欠けてしまうと、上腕の骨が肩甲骨のお皿の形をした部分にうまく乗らずに、炎症を起こしてしまったり、悪くすれば肩の手術が必要な状態にまで陥ってしまうことがあります。そうしたことの予防も兼ねて、肩甲骨周りの筋肉群を強化するエクササイズを紹介しましょう。

【写真①～⑥】は皆さんがいつでもどこでもできる、床にうつぶせになった状態でのY、T、Iのエクササイズです。体の形からこう呼びます。また、これらのエクササイズは、バランスボールの上や【写真⑦～⑨】、ベッドの上【写真⑩～⑫】でも行うことができます。これらのエクササイズはそれぞれ6回を1セットとして、1～2セット行ってください。

【写真⑬～⑳】はチューブを使った肩甲骨周りの筋肉群のエクササイズです。これらのエクササイズを行うときは、おなかにしっかりと力を入れて腰を反り過ぎないように注意してください。またチューブを外側に引っ張った状態のところで、それぞれ5秒ほどホールドしてください。それぞれのポジションで1セット（1回）を6回ほど繰り返せばよいでしょう。これらのエクササイズをしっかり行えば、3回目ほどで肩甲骨の周りの筋肉の温度が上昇してくるのが分かります。

【写真㉑、㉒】はテーブルや、机の端などに腕立て伏せの姿勢を取るように位置し、肩甲骨を寄せたり（閉じたり）、開いたりする運動です。これは肩甲骨周りの筋肉の柔軟性を高めるだけでなく、その強化にもなります。1セット10～12回に設定し、1～2セット行ってください。

最後に紹介するエクササイズは、マシンやケーブルを使って負荷を掛けながら肩甲骨周りの筋肉を鍛えます。【写真㉓、㉔】は肩甲骨を下の方向に押し下げながら同時に引き寄せる運動、そして【写真㉕、㉖】は肩甲骨を引き寄せる運動です。このときもおなかをしっかりと引いて、腰が反り過ぎないように注意してください。それぞれのエクササイズを、1セット10～12回として、1～2セットずつ行ってください。以上のエクササイズを、投手は週に3～4回、野手でも週に3回は行うことをおすすめします。

野球選手にとって、肩甲骨の周りの筋肉群を鍛え、それらを正しい位置に保つことや、安定性を持たせることは、ケガをしにくい体を作るために必要不可欠です。

技術練習と同じく、これらのトレーニングも地道に繰り返すことによって成果が表れてきます。ですから皆さんも根気よくこれらのトレーニングに励んでください。

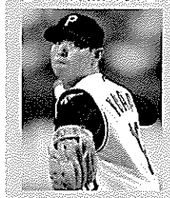
次回は、ローテーターカフ（これらもまた投球／送球に関してとても重要な肩の周りの筋肉群です）の役割と、強化するためのエクササイズを紹介します。

◆今月の言葉◆

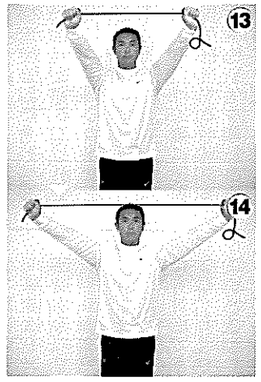
人生にマイナスはないですよね。マイナスはプラスにするための準備期間だと思います。

——桑田真澄

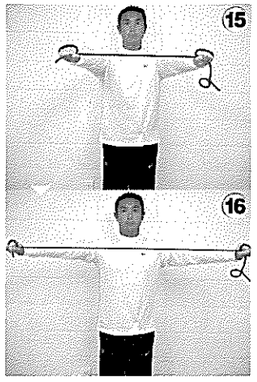
PL学園高出身。投手。高校時代は甲子園に春夏合計5回出場し、1、3年の夏に優勝を果たしている。85年のドラフト1位で読売ジャイアンツに入団。95年には右ヒジ側副靱帯断裂の重傷を負い約2年間を棒に振ったが、通算21年間で173勝141敗の成績を残す。07年は米球界に挑戦。ピッツバーグ・パイレーツとのマイナー契約で渡米した。プレシーズンゲームで右足首靱帯断裂の負傷を負うが、6月にメジャー昇格。対ヤンキース戦でメジャー初登板を果たしたが、シーズン後に戦力外通告を受けた。翌08年は、再びパイレーツとマイナー契約を結んだが、3月末に引退を表明した。



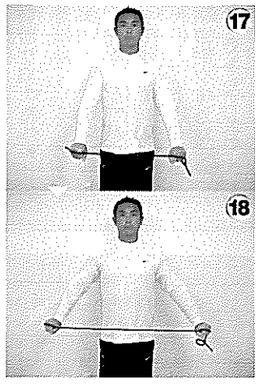
桑田真澄（AP）



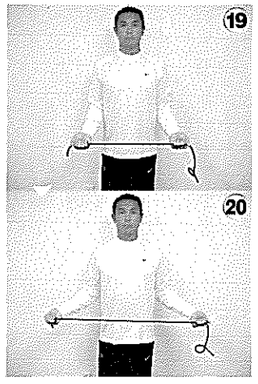
4ポイントチュービング1　軽めのチューブを肩幅よりやや広くなるように両手で握り、頭よりやや高めの位置に置く。肩甲骨を引き付けながら、チューブを外側にゆっくり引っ張っていく。両手が頭の高さくらいまできたところで、6秒間保持する。その後スタートの位置に戻し、同じ動きを繰り返す。これを1セットとして5セットを目安に行う



4ポイントチュービング2　今度はチューブが胸の高さに来るようにする。1のときと同様に肩甲骨を引き寄せながら両手を広げ、いっぱいまで広げたところで、6秒間保持する。スタート位置に戻し同じ運動を繰り返す。5セットを目安に行う

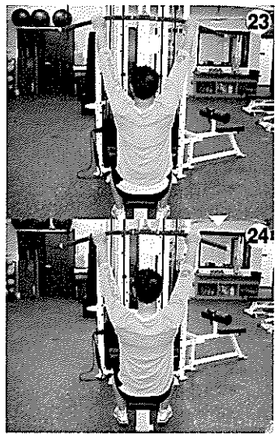


4ポイントチュービング3　ここではチューブがヘソの高さに位置するようにする。ヒジを曲げないようにし、肩甲骨を引き寄せながら、両手を外側に開いていく。そこで6秒間保持し、その後同じように運動を繰り返す。5セットを目安に行う

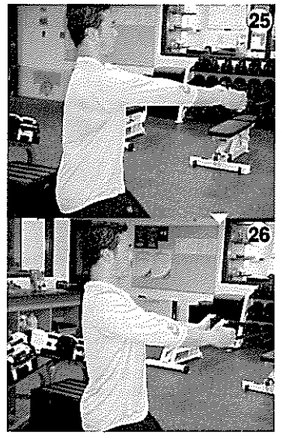


4ポイントチュービング4　今度は手のひらを返し、チューブがヘソよりやや下に位置するようにする。ここでも同様に肩甲骨を引き寄せながら、両腕を外方向へ開いてゆく。目いっぱい開いたところで6秒間保持する。後は今までと同様。5セットを目安に行う

プッシュアッププラス　テーブルの端などに肩幅よりやや広くなるように両手を位置する。このとき体は45度くらいの角度になるように保つ。両腕は伸ばしたまま、肩甲骨だけを引き寄せる。その状態から今度は背中を丸めるような感覚で、肩甲骨をお互いに外側に離していく。いっぱいまで離したら元の位置に戻し、この運動を繰り返す。両腕は常に伸ばしたままになるように注意する。1セット（10～12回）を目安に1～2セット行う

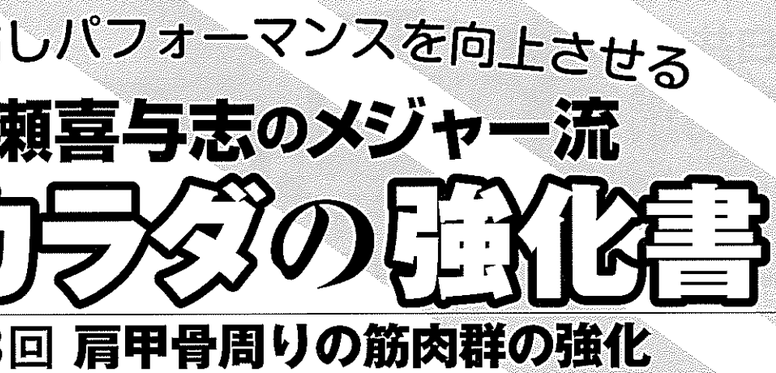


肩甲骨プルダウン　プルダウンマシンを使い、肩甲骨に負荷を掛けた運動を行う。体幹をしっかり固定し、両手は肩幅よりやや広めにしてバーを握る。そこから肩甲骨のみを使い、お互いに引き寄せ、下の方向に下げるようにする。このときヒジは伸ばしたままにする。この運動を12回ほど繰り返し（1セット）、1～2セットを目安に行う



肩甲骨バックロウ　ケーブルマシンを使用する。マシーンのハンドルが胸の高さに来るようにする。両ヒジは伸ばしたまま、肩甲骨を互いにゆっくり引き寄せる。2秒ほどそこで保持し、ゆっくりと今度は肩甲骨を外側に動かし、互いに離すようにしてハンドルを元の位置に戻す。1セット10～12回で、1～2セットを目安に行う

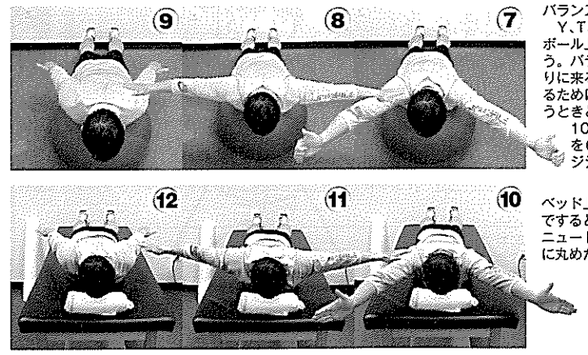
ももせ・きよし●1972年生まれ。日本体育大学－フロリダ中央大大学院運動生理学科卒。日体大在学中は硬式野球部に所属。日体大卒業後2年間中米のコスタリカにて青年海外協力隊員として野球の指導にあたる。2000年にフロリダ中央大（University of Central Florida）にて運動生理学の修士課程を修了。在学中にはタンパベイレイズにてストレングスコーチとして5カ月間インターンシップを経験。現在はピッツバーグパイレーツのメジャー・リーグ アシスタントストレングス＆コンディショニングコーチおよびラテンアメリカ ストレングス＆コンディショニングコーディネーターとして活動。同チームのドミニカ共和国、ベネズエラのアカデミーの選手の育成／ストレングス＆コンディショニングのプログラムを担当している。NSCA（National Strength and Conditioning Association）公認ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト（CSCS'R）、ACSM（American College of Sports Medicine）公認ヘルス＆フィットネススペシャリスト（HFS）、JBS特別顧問。



Yポジション　うつ伏せに寝て両腕を45度くらいの角度に伸ばす。肩甲骨を互いに引き付けるようにして両手を約10㎝くらい床から上げ、そのポジションで6秒間保持する。このとき、親指が天井方向に向くようにする。その後両手を床に戻し一度リラックスしてから、また同じ運動を繰り返す。6回を目安に行う

Tポジション　うつ伏せで、手を真横に広げる。Yポジションと同様の動きを行う。両腕を上げたときは手のひらは床を向いたままにする。6回を目安に行う

Iポジション　両腕が体の横に来るようにしてうつ伏せに寝る。このとき、手のひらが床に向いているようにすること。ここからYポジションと同様の動きを行う。両腕を上げたときは手のひらは床を向いたまま。6回を目安に行う



バランスボール上でY、T、Iポジション　Y、T、Iの応用編として、バランスボール上でこれらのエクササイズを行う。バランスボールを胸のやや下あたりに来るように位置し、体を安定させるために、両足を壁に着ける。床で行うときと同様に、両腕を天井方向に10㎝ほど上げてそのポジションを6秒間保持する。それぞれのポジションを5回を目安に行う

ベッド上でのY、T、Iエクササイズ。床でするときと同様に行う。首の位置がニュートラルになるよう、おでこの下に丸めたタオルなどを入れるのが良い