

CHAPTER 10 スローイング向上の秘訣 全身の連動を生む肩甲骨ストレッチ

▶P CHAPTER 01	力がしやすい位置が分かる 「自分に合った腕の使い方」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 10	スローイング向上の秘訣 全身の連動を生む肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 02	角度で投球が変わる 力がしやすい「手首の位置」の見極め方	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 11	肘の上がらない選手必見 ボールを使った肩甲骨トレーニング	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 03	多くのプロが大切にしている 「指先の感覚」の高め方	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 12	自分に適したテイクバックの見つけ方①	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 04	制球力を磨くために覚えてたい リリース時の指先の使い方	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 13	自分に適したテイクバックの見つけ方②	MISSION FILE ↓
CHAPTER 05	ピッチングに必要な指先の力を上げるトレーニング法	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 14	制球力やケガ予防につながる「腕の振り方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 06	ボールを離す感覚が身に付く ベットボールトレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 15	球速アップにつながる 肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 07	シャドーピッチングの質も向上 指先強化の「タオルトレ」	MISSION FILE ↓	▶P CHAPTER 16	球速を上げる「膝の使い方」	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 08	自分に合った「ボールの握り」と送球練習をする際のコツ	MISSION FILE ↓	CHAPTER 17	「メンタルを鍛える」ワークシート	MISSION FILE ↓
▶P CHAPTER 09	狙った所へボールを落とす 制球力を高めるトレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 18	「自分がやるべき練習」を知る方法	MISSION FILE ↓

POINT

“しなり”を生む
肩甲骨のストレッチ (前編)

より力強いボールを生み出すうえで重要なパーツとなるのが肩甲骨。その柔軟性を向上させることで怪我予防にもつながる。

MISSION 1



1 まずは肩甲骨スライドワーク。手のひら大の専用ボール (バスケットボールと同じようなゴムの素材) を用いる。以下に紹介するストレッチの際、呼吸は「ふ～」と吐くのではなく「す～」と吐くイメージで。

CHECK!

2 ボールを頭の上に乗せるような形で持つ。

3 肩甲骨を背骨のほうにしっかり引き寄せながらストレッチ。鎖骨がしっかり開いていくイメージで。



4 後ろまで引き寄せたら、前方向にストレッチ。肩甲骨の下の部分が前にスライドするイメージでしっかり前方へと出す。

CHECK!

5 次に横方向へとストレッチ。肩甲骨を下げていくイメージで。



Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入