

CHAPTER 15 球速アップにつながる 肩甲骨ストレッチ

※P CHAPTER 01	力が出やすい位置が分かる 「自分に合った腕の使い方」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	角度で投球が変わる 力が出やすい「手首の位置」の見極め方	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 04	制球力を磨くために覚えてほしい リリース時の指先の使い方	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 ↓
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 ↓
※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 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 ↓
※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 ↓

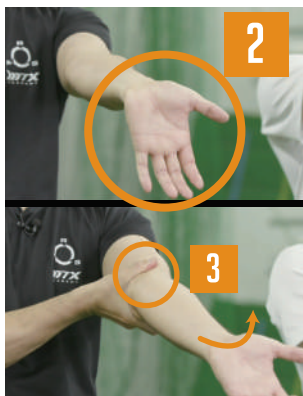
CHAPTER 10	スローイング向上の秘訣 全身の連動を生む肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 11	肘の上がらない選手必見 ボールを使った肩甲骨トレーニング	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 12	自分に適したテイクバックの見つけ方①	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 13	自分に適したテイクバックの見つけ方②	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 14	制球力やケガ予防につながる「腕の振り方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 15	球速アップにつながる 肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 16	球速を上げる「膝の使い方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 17	「メンタルを鍛える」ワークシート	MISSION FILE ↓
CHAPTER 18	「自分がやるべき練習」を知る方法	MISSION FILE ↓

POINT

球速アップを生む
肩甲骨周りのワーク

アクセラ(腕の加速)を支えるのは、肩甲骨周りの動き。肩甲骨周辺の動きを高めることで腕の振りが加速し、ボールの力強さが増す。

MISSION 1



1

トップから腕が振られる直前のしなりの局面を迎える際、肩甲骨は下に抑えられる力がかかりながら外向きに捻られていく。肩甲骨周辺の動きを滑らかにすることで、より強い力で腕を振ることができ、球速アップへつなげられる。

CHECK!

☐

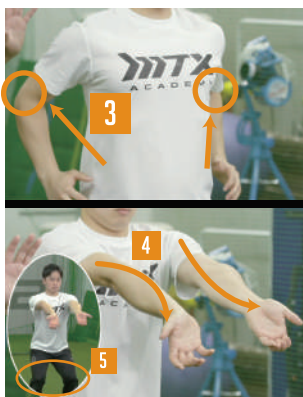
2

まずはストレッチ。腕を真っ直ぐ前方に出し、手首を下向きに起こす。

☐

3

手順2の体勢から、もう片方の手で手首から順番に体の外側へ捻り、ストレッチ。特に肘回りを重点的に行いながら、両腕で実施する。

☐


4

手順2～3までに動きを加える。肘を背中側に引いた状態から、腕を外側に回しながら真っ直ぐ前方に出し、手首を下向きに起こす。この時、肩甲骨の動きを意識するのがポイント。

☐

5

手順4の中で、腕を出すタイミングに合わせて膝を軽く曲げる。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 15 球速アップにつながる 肩甲骨ストレッチ

※P CHAPTER 01	力がやすい位置が分かる 「自分に合った腕の使い方」	MISSION FILE
※P CHAPTER 02	角度で投球が変わる 力がやすい「手首の位置」の見極め方	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 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
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
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
※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 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
※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 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 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 12	自分に適したテイクバックの見つけ方①	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
※P CHAPTER 14	制球力やケガ予防につながる「腕の振り方」	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 16	球速を上げる「膝の使い方」	MISSION FILE
CHAPTER 17	「メンタルを鍛える」ワークシート	MISSION FILE
CHAPTER 18	「自分がやるべき練習」を知る方法	MISSION FILE

POINT

球速アップを生む
肩甲骨周りのワーク

アクセラ(腕の加速)を支えるのは、肩甲骨周りの動き。肩甲骨周辺の動きを高めることで腕の振りが加速し、ボールの力強さが増す。

MISSION 2



1

MISSION-1の動きを、水が約半分ほど入った500mlペットボトルを両手に持ち、負荷をかけて実施する。この時も肩甲骨に刺激が与えられていることを意識。

CHECK!

☐

2

今度は投球動作に近付けていく。右足を前に出し(右投げの場合は左足を前)、手順1の動きを実践する。

☐

3

手順2の体勢から、肩甲骨を捻らせながら投げる側の手を前方に出す。

☐

4

肩甲骨への刺激が入ったことを確認しながら、実際に投球を行う。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入