

ストレングス&コンディショニングコーチ

仲田健

毎日取り組んでパフォーマンス向上

「動的ストレッチ」



CONTENTS

	CHAPTER 01	トレーニング	ストレッチ/肩甲骨	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」	MISSION FILE 
ELITE / PREMIUM ★★★★★	CHAPTER 02	トレーニング	ストレッチ/肩甲骨	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ②」	MISSION FILE 
ELITE / PREMIUM ★★★★★	CHAPTER 03	トレーニング	ストレッチ/腹部周辺	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ①」	MISSION FILE 
ELITE / PREMIUM ★★★★★	CHAPTER 04	トレーニング	ストレッチ/腹部周辺	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ②」	MISSION FILE 
ELITE / PREMIUM ★★★★★	CHAPTER 05	トレーニング	ストレッチ/股関節	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ①」	MISSION FILE 
ELITE / PREMIUM ★★★★★	CHAPTER 06	トレーニング	ストレッチ/股関節	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ②」	MISSION FILE 

CHAPTER 01 球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」

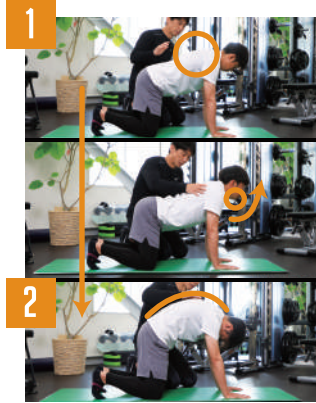
CHAPTER 01	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 02	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 03	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 04	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 05	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 06	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ②」	MISSION FILE ↓

POINT

球速向上に直結
投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」

投球動作と密接に関わる肩甲骨の動き。今回は、その周辺部分を自在に動かせるようにするためのストレッチ方法を伝授。柔軟性や可動域を確保していれば、球速向上効果も期待できるプログラムにもなっている。

MISSION 1



1

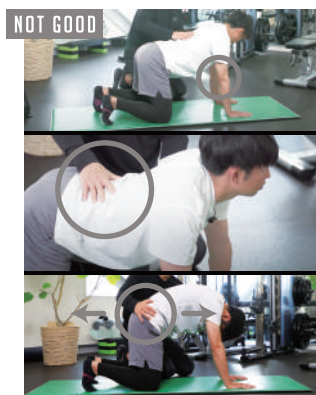
初めに上下の動きを行う。まず四つん這いの姿勢になり、肩の力を抜く。息を吸いながら肩甲骨を寄せ、顎を上げる。

CHECK!

☐

2

息を吐きながら背中を丸める。この時に顎を引きながら肩の力を抜いていく。この動作をゆっくり10回繰り返す。

☐


NOT GOOD

肘は曲げないで伸ばす。腰を必要以上に反って痛くならないように注意する。また、動作の中で腰が前後しないように位置を固定して、肩甲骨だけを動かす。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 01 球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」

CHAPTER 01	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 02	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 03	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 04	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 05	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 06	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ②」	MISSION FILE ↓

POINT

球速向上に直結
投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」

投球動作と密接に関わる肩甲骨の動き。今回は、その周辺部分を自在に動かせるようにするためのストレッチ方法を伝授。柔軟性や可動域を確保していれば、球速向上効果も期待できるプログラムにもなっている。

MISSION 2



1

次に横の動きを行う。四つん這いの姿勢になり、肩の力を抜く。息を吸いながら肩甲骨を寄せ、横にスライドし、息を吐きながら背中を丸める。これを回転しながら左、右それぞれ5周ずつ行う。

CHECK!

☐

2

ストレッチ自体には、柔軟性を高める目的で実施されることが多いが、ここではウォーミングアップでの活用も推奨している。その際は長時間実践すると、かえって筋肉が硬くなってしまうこともあるため注意が必要。

☐

NOT GOOD

肘は曲げないで伸ばす。腰は位置を固定して、肩甲骨だけを動かす。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 01 球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」

CHAPTER 01	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 02	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 03	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 04	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 05	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 06	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ②」	MISSION FILE ↓

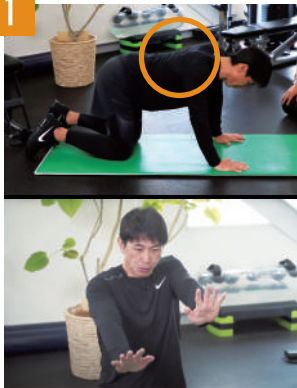
POINT

球速向上に直結
投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」

投球動作と密接に関わる肩甲骨の働き。今回は、その周辺部分を自在に動かせるようにするためのストレッチ方法を伝授。柔軟性や可動域を確保していければ、球速向上効果も期待できるプログラムにもなっている。

MISSION 3

1



1

最後はMISSION-1,2を複合させた動きを行う。四つん這いの姿勢になり、肩の力を抜く。息を吸いながら肩甲骨を寄せ、息を吐きながら背中を丸める。肩甲骨をアップダウンしながら捻転の動きをしていく。これを左右5~10回繰り返す。

CHECK!

☐

2

反動や弾みを付けずに筋肉をゆっくり伸ばしていく実施方法を「静的ストレッチ」といい、クールダウンや寝る前に行うのが良いとされている。反対に今回のような体を動かしながら、筋肉や関節に刺激を入れていく実施方法は「動的ストレッチ」と呼び、運動前のアップで活用されることが多い。

☐

NOT GOOD



NOT GOOD

肘は曲げないで伸ばす。頭と腰の位置を固定して、肩甲骨だけを動かす。また、動きに集中して呼吸が止まらないように注意する。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

毎日取り組んでパフォーマンス向上「動的ストレッチ」

CHAPTER 01	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 02	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 03	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 04	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ②」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 05	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ①」	MISSION FILE ↓
EP CHAPTER 06	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ②」	MISSION FILE ↓



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

仲田健

毎日取り組んでパフォーマンス向上
「動的ストレッチ」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	球速向上に直結 投球動作で重要な部位「肩甲骨ストレッチ②」
CHAPTER 03	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ①」
CHAPTER 04	力強さを生む源 動かさない部位への刺激「腹部周辺ストレッチ②」
CHAPTER 05	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ①」
CHAPTER 06	力の伝わり方が変わる 全身の中継点「股関節ストレッチ②」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0280 - 0285

上記「CHAPTER 02~06」ページから実行してください。