

活動報告

8月3日(土)に当クリニックにて投げ方教室を開催しました。投球動作の特徴や投球動作に必要な柔軟性や筋力チェックを実施しました。選手個々に柔軟性や筋力が違うことを確認していただき、自分に合ったストレッチやトレーニング方法を知っていただくことができました。実際にカラダの変化を体感していただくことができ、とても有意義な投げ方教室となりました。



一部感想や要望を掲載しました

- ・自分のどこが硬くて、何をしたら治るのが知れて、改めてストレッチの大切さを知れた
- ・ストレッチを体験してみて体の変化を感じることが出来た
- ・今まで知らなかった体の使い方を知れた
- ・体が柔らかくなり効果が出た
- ・今まで出来なかったブリッジが出来るようになった
- ・トレーニングする前よりも体が動かしやすくなり、押されても負けないようになった
- ・大きな体の変化があったから。これから部活などで教えてもらったことを活かせる
- ・今まで疑問であった股関節や肩甲骨の柔軟の方法をより詳しく説明してもらった事でプレーにも取り入れる気がしました。

もっと知りたいこと

- ・投球の肩肘ラインは、サイドスローやアンダースローになってもラインは同じなのか知りたい
- ・肩を強くできたり、強いボールを投げられるような体の使い方
- ・捻挫など痛めている時、ストレッチはした方がいいのか
- ・足腰の切り返しの動きの負担を少なくする方法
- ・肩、肘以外にも腰周りの筋肉を柔らかくする方法
- ・開脚などが広くしたいのでどうしたらよいか
- ・パワーポジションを崩さないやり方と背中を柔らかくする方法
- ・ケガをした後にしたほうが良いもの(肩・肘)
- ・体重移動や肘の位置なども詳しく知りたい
- ・より速く打つ、投げる下半身の使い方のコツ
- ・ストレッチの時間、回数の目安

スタッフ一同、次回のご参加もお待ちしております。