


# オフに取り組む 関節トレーニングを大公開

関節を柔らかくすれば、技術力アップにつながる!

最高のパフォーマンスには高い技術力は欠かせない。ただ、闇雲に技術だけを高めようとしても本当の力は身につかない。体を知り、その動きがどう技術に結びついていくのを知ることが大切だ。今、指導者や高校生の“体”に対する意識は高く、特に関節トレーニングに興味を持つ現場の声は多い。そんな中、今回はモーションセラピストの相原雅也氏の解説をもとに、関節の重要性と技術力アップにつながる正しいトレーニング法を2号に渡って紹介する。

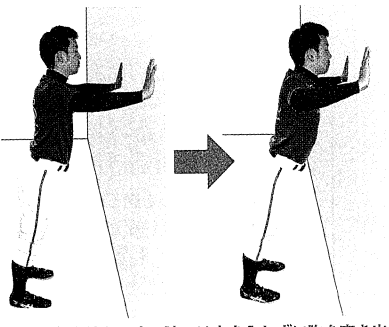
取材・文・写真＝佐々木亨



**相原雅也さん**  
1980年生まれ、茨城県立藤代高校出身。四国アイランドリーグでは中心投手として2年間活躍。その後、社会人野球のかずさマジックでプレー。現役引退後はトレーニング向上を目的とするモーションセラピストとして活動している。

## Training 01 肩甲骨に効く! 壁押し

壁に向かって腕立て伏せをするイメージで行なう。ポイントは、肩甲骨を内側や外側に出す意識。また、肩幅よりやや広めに両手をつき、肘の角度を90度にして構え、背筋を伸ばすことも忘れずに。「腕は、添える感覚。腕の力で壁を押すというより、リラックスした状態で胸を突き出し、肩甲骨だけを動かす意識が大切です。肩甲骨部分の上着にしっかりとシワが寄るぐらいに動かしてください」(相原氏)



姿勢を正す。腕には力を入れずに胸を突き出す。再び始動時の構えに戻る。この動作を、肩甲骨の動きを意識しながら繰り返す

**POINT**

本来、肩甲骨は上下左右と大きく動くもの。壁押しでは、上着にシワが寄るほどにしっかりと動かすことがポイントだ

## Training 02 股関節に効く! 壁を使った股割

足のつま先を45度開いて、そのまま腰を落とす。そしてまた体を上げる。いわゆる、普通の股割だが、壁の前に立ててやることで膝が前に出過ぎたり、姿勢が前のめりになるのを防ぐことができる。背筋を伸ばして、真っ直ぐな状態で腰を落とすのが重要だ。「上体が反った状態でも効果はありません。そのため、壁を背にしてやってもいいですね。あと、重要なポイントとしてはリズム。ゆっくりと腰を落として、体を上げる時にスピードをやや上げる。そのリズムを大切にしてください。数は20回を3セット行うとより効果が出るでしょう」(相原氏)

**POINT**

膝が前に出過ぎ、上体が後方に倒れた状態で行なっても効果はない

股関節を正しく動かすためにも、背筋を伸ばして腰をしっかりと落とす



壁と向き合うことで正しい姿勢が保たれる。また、ゆっくりと腰を落とすことで、股関節はより刺激される

人の動きは、筋肉の伸縮運動によって成立する。つまり、そこでの運動連鎖の善し悪しでパフォーマンスは変わってくるものだ。その中で、筋肉を結びつける関節は「動き」において重要な役割を持つ。相原氏は「動きの連動性がない選手はスポーツにおける競技力は上がらない」といい、言葉を並べる。「多くの高校球児は肩甲骨の位置や動きをそれなりに知っています。でも、たとえば投球で腕を回す時、肩甲骨を活かしきれていない選手が多いと思います。高校生は、腕を後ろに引いてフォームに力感を求めることが最大の力をボールへ伝達する方法だと考えがちです。でも、体の仕組みからすれば自分の体の前で円を作るようにして腕を回すのが理にかなった動き。投球時も同じ動きができれば楽に投げられるし、力の伝達もスムーズです」

以前、本誌ではトレーニングに関するアンケートを行なった。トレーニング時に意識している体の部位を訊ねると、上位3つは体幹、股関節、肩甲骨だった。その重要性は多くの人が認識している。ただ、それらの部位を効果的に動かす術、要は「使い方」を知らない選手が多いのが現状だ。それだけに、相原氏は言う。「体の部位の役割を知り、そのトレーニング法と使い方を正確にわかった上でプレーしてほしい。結局、それは最高のパフォーマンスにつながるし、ケガの防止にもなります」股関節の柔らかさや肩甲骨の可動域の広さが技術力に直結するとは言えないが、それらの部位に柔軟性を持たせることは重要な要素の一つだ。そのトレーニング法として、「まずは、それぞれの部位を動かす習慣を身につけることが大事です」と相原氏はいう。上記

で紹介するものは、日常生活でもできるトレーニングメニューの一部だ。「負荷のかからない状態で、正しい形でバランスを維持してやるのが大切。これまで見慣れたメニュー(動き)でも、一つ一つの動きを意識してやるのが重要です」そう語る相原氏は、柔軟性の重要性についてこう言う。「捕球姿勢一つとっても、股関節に柔軟性がないと視界で打球の動きを判断する時間は一瞬になります。要は、打球を『点』でしか捉えることができない。やはり、守備も打撃と一緒にボールに対して『線』で捉えるのが理想です。そのためにも柔軟性を持った正しい姿勢で捕球することが重要になってくるはずです」次号では、肩甲骨や股関節と技術向上の結びつきをさらに深く紹介する。