

柔軟性のセルフチェックリスト

イラストのとおりテストをおこない、基準に達しない場合は、イラスト下に記載したストレッチを実施しましょう。黒字で記載したストレッチはリガクラボの「熱中症やケガを予防して野球を楽しもう！」の記事中でご紹介しています。グレーの文字で記載したストレッチもご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

「熱中症やケガを予防して野球を楽しもう！」



<p>Wiping Face テスト</p> <p>基準：水平から腕が垂れる角度に左右差がないか？</p>  <p>• スリーバーストレッチ • クロスボディーストレッチ</p>	<p>2nd 内旋 テスト</p> <p>基準：水平から腕が垂れる角度に左右差がないか？</p>  <p>• クロスボディーストレッチ • 水平内旋ストレッチ</p>
<p>広背筋 テスト</p> <p>基準：両肘をつけた状態で鼻の高さまで上がるか？</p>  <p>• 広背筋ストレッチ • キャットアンドドッグ</p>	<p>トランクローテーション</p> <p>基準：肘が天井に向くか？（腰が左右にズレないように）</p>  <p>• ウイングストレッチ • トランクローテーション</p>
<p>股割り</p> <p>基準：背柱を真っ直ぐにしたまま、お尻を膝の高さより下げられるか？</p>  <p>• あぐら前屈 • ジャックナイフストレッチ</p>	<p>開脚</p> <p>基準：膝を真っ直ぐにしたまま肘が床につくか？</p>  <p>• 内転筋ストレッチ</p>
<p>ASLR</p> <p>基準：膝を真っ直ぐにしたまま 70°以上上がるか？</p>  <p>• ジャックナイフストレッチ • 梨状筋ストレッチ</p>	<p>FFD</p> <p>基準：膝を伸ばしたまま指先が床につくか？</p>  <p>• ジャックナイフストレッチ</p>
<p>HBD</p> <p>基準：踵がお尻につくか？</p>  <p>• 大腿四頭筋ストレッチ</p>	<p>セルフ HERT</p> <p>基準：肩や肘に痛みが出ないか？（足を前後に開いた状態でもチェック）</p>  <p>• 2nd 内旋テスト • 広背筋テスト • トランクローテーション • HBD へ</p>