

柔軟性のセルフチェックリスト

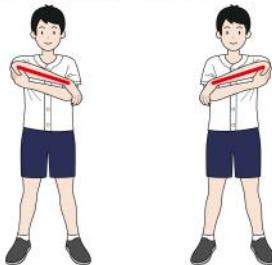
イラストのとおりテストをおこない、基準に達しない場合は、イラスト下に記載したストレッチを実施しましょう。黒字で記載したストレッチはリガクラボの「熱中症やケガを予防して野球を楽しもう！」の記事中でご紹介しています。グレーの文字で記載したストレッチもございますので、ぜひ試してみてください。

「熱中症やケガを予防して野球を楽しもう！」



Wiping Face テスト

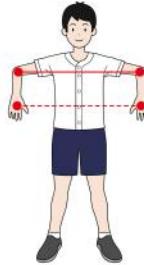
基準：水平から腕が垂れる角度に左右差がないか？



• スリーパーストレッチ • クロスボディーストレッチ

2nd 内旋 テスト

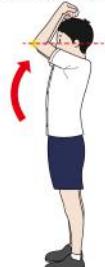
基準：水平から腕が垂れる角度に左右差がないか？



• クロスボディーストレッチ • 水平内転ストレッチ

広背筋 テスト

基準：両肘をつけた状態で鼻の高さまで上がるか？



• 広背筋ストレッチ • キャットアンドドッグ

トランククローテーション

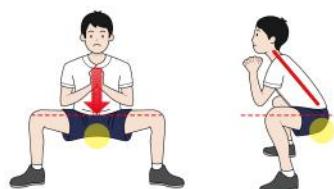
基準：肘が天井に向くか？（腰が左右にズれないように）



• ウイングストレッチ • トランククローテーション

股割り

基準：脊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？



• あぐら前屈 • ジャックナイフストレッチ

開脚

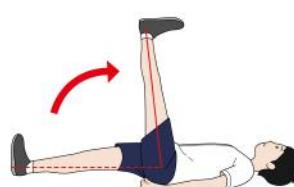
基準：膝を真っ直ぐにしたまま肘が床につくか？



• 内転筋ストレッチ

ASLR

基準：膝を真っ直ぐにしたまま 70°以上上がるか？



• ジャックナイフストレッチ • 裾状筋ストレッチ

FFD

基準：膝を伸ばしたまま指先が床につくか？



• ジャックナイフストレッチ

HBD

基準：踵がお尻につくか？



• 大腿四頭筋ストレッチ

セルフ HERT

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）



• 2nd 内旋テスト • 広背筋テスト • トランククローテーション • HBD ヘ