

H27 Nov 21st

## メディカルチェック

11月21日(日)に伊奈高校野球部恒例のメディカルチェックを行いました。今回は本校の多目的ホールでの実施となりました。部員の中にけが人がいないということと、新チームになってから月に2回、直接指導を受けていることを考慮して、パフォーマンステストに新しいものも盛り込まれました。経年比較を見てみると、股関節や肩甲骨の関節可動域や elbow-toe の筋力の向上が見られました。この冬は野球のパフォーマンス向上を目的として、実践を意識して練習に取り組んでいきます。



全体説明



しゃがみ込みテスト



フィンガーフロアディスタンス



関節可動域テスト (股関節)



インラインランジ



ハードルステップ



スパイダーストレッチムーブメント



elbow-toe テスト



しこ踏み



関節可動域



フロントランジ



アクティブレッグレイズ



終了後に竹内さんと石川さんから講評をいただきました。けが人がいないことの素晴らしさと、今後はチームとしてどこに目標を置くのかを意識して練習することの大切さを話していただきました。前回までのメディカルチェックでチームとして改善されている項目がたくさんあることも、資料を使って説明してくれました。

最後に今回のメディカルチェックの講評を6人の理学療法士の方々からいただきました。野手よりも投手の方が柔軟性に富んでいることを指摘され、また選手の方からのさまざまな質問にも答えていただきました。

