

WBC優勝おめでとうございます！



WEBで読む

野球とヨガ・ピラティスの

深い関係

Samurai Japan baseballが世界NO1と証明され、皆様が普段行っている野球が世界レベルであることも証明されました。

プロスポーツ、特に野球とヨガ・ピラティスは深い関係があります。巨人岡本のWBCにおける2ホームランの活躍はご存知のとおりですが、巨人では今期キャンプにてピラティスをメインに採用しているのは報道されている通りです。

<https://www.sanspo.com/article/20230204-5CQQ2HP7EF-PG7M3G3BVG2FPH34/>



また、WBCで活躍したイチローも自宅にリフォーマーというピラティス機材を置いて日々鍛錬に励んだという話は有名です。

"I then go home and, as my wife makes dinner, prepare for the next day by working out on my machines," he says, referring to the Pilates-style machines he also keeps inside Marlin Park. "We eat dinner. Then I work out on my machines again. And then I get a two-hour massage."

そして、MVPの大谷選手も右肘の手術を行う際、徳島大学の西良先生からリハビリにはピラティスを勧められたのも有名な話です。ヨガの場合は、通常よりも高い集中力を要するプロスポーツ選手において、精神の安定化を目的とした活用が数多く報告されています。では具体的にヨガ・ピラティスと野球の関係や効果はどのようなもののでしょうか。

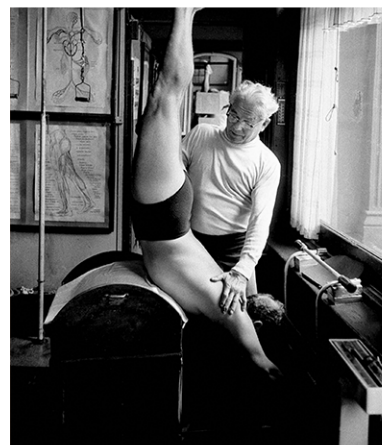
zen placeからは5点紹介させていただきます。

section01 上半身と股関節の連携により初動スピードや球速が上がる

野球において、腰（腰椎）の側屈と回旋の動く範囲（関節可動域）が狭いと、パフォーマンスが低下すると言われています。腰の可動域には制限があり、それほど広くないのです。腸骨（腰椎）自体が動かせる範囲について触れてみますと、前方へ50度（前屈動作）、後方へ15度（後屈動作）、左右へ20度（側屈動作）、ねじり方向へ5度（回旋動作）と言われています。想像していたより可動域が狭いと思われた方が多いのではないのでしょうか。腰の動きの範囲が広く見えるのは、骨盤をはじめとした他の部位が腰の動きと連動しているからで、腸骨（腰椎）の動かせる角度以上に腰を動かしてしまうと腰を痛める原因に…。

そこで、上半身と股関節の連動が非常に重要になります。ピラティスで体幹部を安定させ、股関節の正しいアライメントを調節することで、上半身の動きに合わせて骨盤が正しい方向に動き、より正確な動作が実現可能になります。

インナーマッスルとアウターマッスルの筋力のバランスがとれ、しっかりと身体をねじることができるとなると、野手であれば初動スピードの向上や安定した送球が可能になります。バッティングにおいては、バットコントロールやより広角な打撃対応が可能になるよう動きを引き出せます。



WBC優勝おめでとうございます！

野球とヨガ・ピラティスの

深い関係



WEBで読む

section02 ウエイトトレーニングのデメリットをピラティスで補う

ピラティスとウエイトトレーニングの相性は非常によく、相乗効果を生み出すことが期待できます。

実はウエイトトレーニングだけでは筋肉量や筋出力が上がる一方で、可動域が制限されて動きづらくなるというデメリットがあります。

ピラティスは骨盤や背骨、骨格などを意識しながら細かく丁寧に身体を動かし、正しい身体の位置を意識づけていきます。その結果、可動域を広がり、細かく自分の各部位をコントロールできるようになります。お互いのメリットデメリットをうまく生かし、強くした体を自由自在にコントロールできるようになるのでパフォーマンスの向上がさらに期待できるでしょう。



zen place journal | Baseball | from Media



section03 運動時のけがの予防に役立ちます

ピラティスでは、肩関節の動きを柔軟にすると同時に、肩回りのインナーマッスルを鍛えて肩関節をしっかりと安定させた状態を目指します。その結果、肩や肘のけがを引き起こしにくくなります。

また、関節可動域が狭い状態（体が固い状態）で身体をねじると、腰に無理な負担が加わり、腰のけがにつながる恐れがあります。こちらでもピラティスで股関節の動きを柔軟にすると同時に、腰回りのインナーマッスルを鍛えて体幹部をしっかりと安定させ、結果として腰のけがを予防することにつながります。



Baseball

WBC優勝おめでとうございます！

野球とヨガ・ピラティスの

深い関係



WEBで読む

section04 疲労の回復に貢献

ここまでパフォーマンスの向上とけがの予防について話をしてきましたが、ピラティスをおすすめしたいもう一つ理由が疲労の回復に役立つことです。

選手は、練習中や試合中など常に緊張状態にさらされています。緊張した状態が続くと、呼吸の回数が増え、腹筋が抑制され、背筋が強くなり、背中に力が入った状態になります。この状態では良質な睡眠がとりづらく休息の間も疲労がとれにくくなってしまいます。

ピラティスを行うことで自然と呼吸を整える癖をつけることができますので、休息中にしっかり身体を休めることができ、疲労の回復につながります。



section05 集中力やパフォーマンスの向上

多くのアスリートが実践し、その効果は書籍で発信されるほどのヨガ。心身をリラックスさせる効果があることはご存知の方も多いのですが、メリットはそれだけにとどまりません。

ヨガが柔軟性、バランス機能、筋肉の協調性、肺機能を高めることは明らかになっており、集中力やパフォーマンスの向上にも効果的。そして、ヨガを行うことでストレスとうまく付き合っているようになることも大きなポイントです。

アスリートにとってストレスへの対処は、リカバリーやパフォーマンスの質に大きく関わってくるため、ヨガをトレーニングに取り入れるアスリートが多くいます。

“

「野球がさらにうまくなる」「野球を怪我なくやり続ける」ならば
ヨガ・ピラティスは必須のメソッドとなります。

今回のzen placeをきっかけに素晴らしいbaseball lifeをお送りください。

