

# 姿勢分析

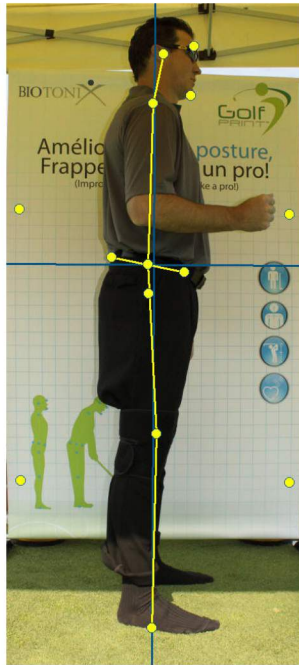


MarioLemieux様

2016年1月15日

生年月日 1990年1月1日 体重 60.0 kg 身長 160.0 cm 運動レベル 低

色付けされたゆがみは、姿勢を整えるために優先度の高い項目です。姿勢矯正プログラムの対象です。



頭が前に  
11.9° 傾いています  
/ 前に  
2.7 cm ずれています

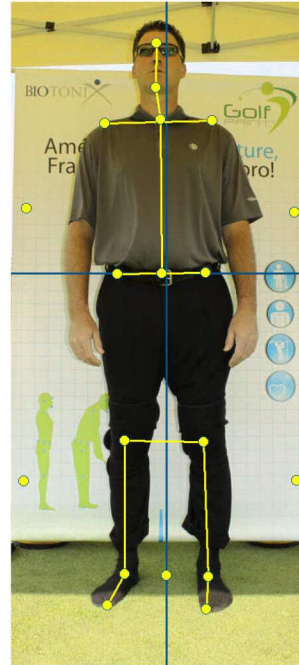
両肩が後ろに  
0.4 cm ずれています

体幹が前に  
1.5° 傾いています

骨盤が前に  
11.0° 傾いています

骨盤が後ろに  
1.7 cm ずれています

\* メモ: 骨盤の前方と後方のマーカー間の角度は 10° 前傾しているのが正常値です。15° を超える場合は骨盤の前傾を示し、5° 未満の場合は骨盤の後傾を示します。



頭が右に  
4.3 cm ずれています

左肩が 1.7° 上がっています  
/ 両肩が右に  
3.5 cm ずれています

腰の  
左側が 1.3° 上がっています  
腰が右に  
2.2 cm ずれています

右膝が 0.5° 上がっています

右足が 20.1° 外側に向いています

左足が 2.0° 内側に向いています

## 頭部と上半身への歪みの影響

- 頭部は、4.9 kg の実重量が 8.6 kg の負荷に相当する場所に位置しています。
- 上半身は、34.7 kg の実重量が 41.9 kg の負荷に相当する場所に位置しています。

## 身体バランスの目標

ヒップが右にズレています

ポイント: -長時間立ったままでは、片方の足だけに体重がかからないようにしてください。

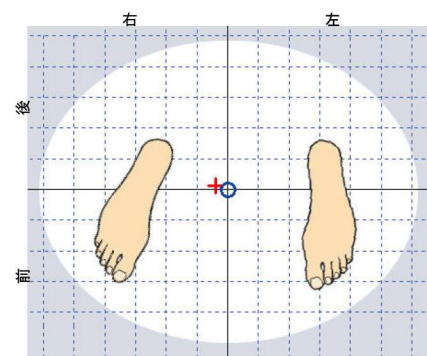
頭が前に出ています

ポイント: -頭の中心と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。

右足が外側に向いています

ポイント: -足を外側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。

## 身体の重心



+ 現状      O 本来の状態

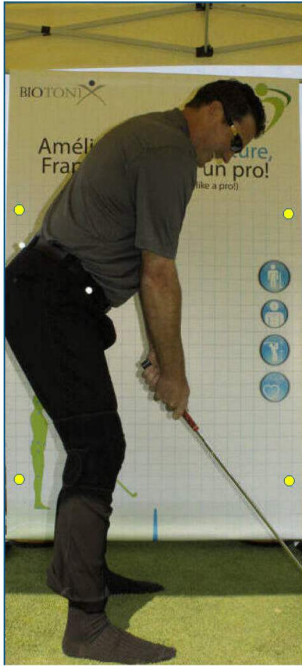
メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

# アドレス姿勢の状態



MarioLemieux様

2016年1月15日



頭が前に  
11.9° 傾いています  
/ 前に  
2.7 cm ずれています



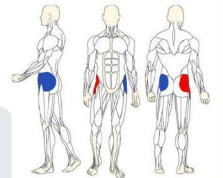
腰の  
左側が 1.3° 上がって  
います 腰が右に  
2.2 cm ずれています

右足が 20.1° 外側に  
向いています

## ヒップが右にズれています

**強化** ヒップの右側  
**ストレッチ** ヒップの左側

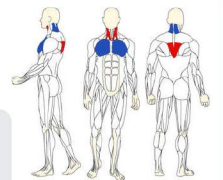
スイング軸が乱れ、正しい腰の捻転ができなくなるため、強くヒットできなくなります。



## 頭が前に出ています

**強化** 首の前部と、両肩甲骨の間  
**ストレッチ** 首の後部と胸の前部

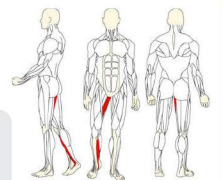
ボールの直上に体をポジションしやすい傾向にあります。これでは、かかとへ体重がかかり過ぎとなり、肩のローテーションが浅くなり、またスイング中に下半身が使えない為、ボールを強くヒットできなくなります。



## 右足が外側に向いています

**強化** 右ももの内側と右足首  
**ストレッチ** ストレッチする必要はありません

股関節と肩のローテーションが過剰になり、正確なヒットが難しくなります。一方、体の硬いプレーヤーはこのゆがみをうまく利用することも可能です。



# スケジュール/ トレーニングの記録



MarioLemieux様

2016年1月15日

## セッション 1

### 第 1 週

### 第 2 週

### 第 3 週

ウォームアップでは  
5～10分程度、心肺機能に  
軽い負荷をかける運動を行います。  
運動の  
タイプ \_\_\_\_\_

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 左足首と右膝を  
4の字に  
交差させ、  
股関節の筋肉を  
伸ばす



1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

30秒x3

2 左側を下に  
して横になり、  
膝を曲げた状態で  
右脚を上下に  
動かす



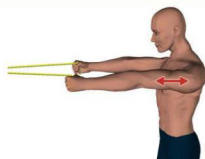
1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

15回x3

5 両手にチューブを  
持ち、肩を前後に  
動かす



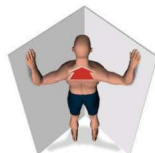
1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

15回x3

6 両側の胸筋を  
伸ばす



1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

30秒x3

3 あごを胸の  
方へ動かす、首の  
後ろを伸ばす



1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

30秒x3

4 あお向けで、  
あごをひく



1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

15回x3

8 右側を下に  
して横になり、  
左足裏を床に  
着けて右脚を  
上下に動かす



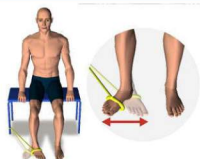
1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

15回x3

7 右足にチューブを  
着け、右足首を  
内側へ回す



1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

1 2 3  
4 5 6 7

15回x3