

肉離れ注意報発令中！

急激に寒くなってきたこの時期に、肉離れが多発しております！
私は大丈夫！と思わずには、常にケガを予防することが大切です！

肉離れはこんな時に発生しやすい！

①ウォーミングアップの球出し中

体操が不十分だと、まだ身体(筋肉)が動く準備ができていません。
その状態で、ボールを普通に打とうとすると身体が驚いて、過剰な負担となり、
肉離れの原因になります。

改善策👉

体操をしっかり行いましょう。スクールの体操だけでは少し足りない
という方は個別に必要箇所を伸ばしましょう！

更に💡

心拍数を上げると良いので、軽いジャンプやステップを取り入れると
GOOD👍



②ラリー中

遠いボールや短いボールを取りに行く際に、突然ダッシュしようとして肉離れになります。また、力強いボールを打とうと力んだりした際にも肉離れになることがあります。

改善策👉

無理に遠いボールを追わないようにしましょう！また、自分の許容範囲を超えたショットを打とうとしないように!

更に💡

スプリットステップは、身体の力を抜く効果もありますので、
ぜひステップしましょう♪

③ゲーム練習中

ゲームの練習中は待機→試合が多くなります。動きが止まってしまうと、身体
が休憩モードに入ってしまいます。その状態で試合に入ると自分では動ける
と思っていても身体はそうではないので、肉離れになります。

改善策👉

待機から試合に入る際に身体に刺激(特に下半身)を入れましょう！いまから動く
よ！と信号を送ることで筋肉がまた運動できる状態になりやすいです。

更に💡

待機している間もストレッチや細かいステップなどをしておくことでより動ける状態
がキープできます👍



コーチ+皆さんでケガ0のスクールを目指しましょう

