

## 安全なフォームの作り方

### 『ケガとフォームの関係』

Yokohama Sports Medical Center




横浜市スポーツ医科学センター  
坂田 淳

1


## ひじにどれくらい負担がかかっているのか

- 硬式球何個分かに例えると・・・


いいフォームの少年野球選手



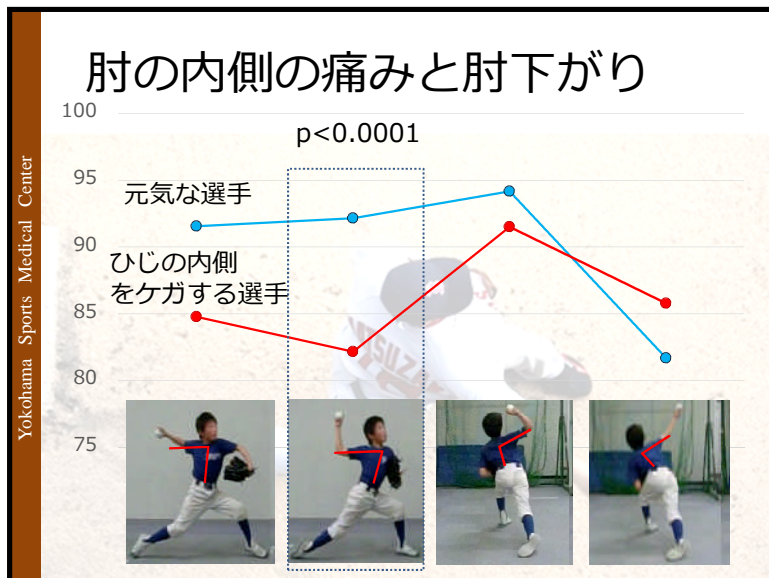
よくないフォームの少年野球選手



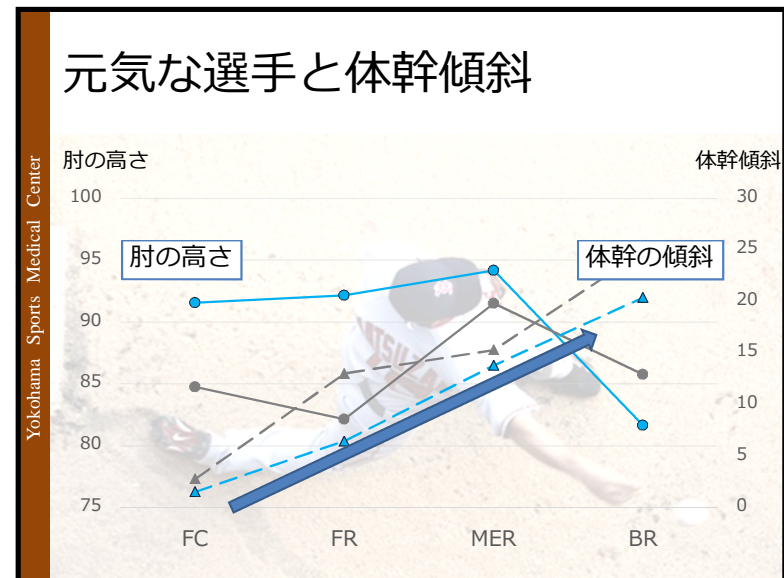
プロ野球選手



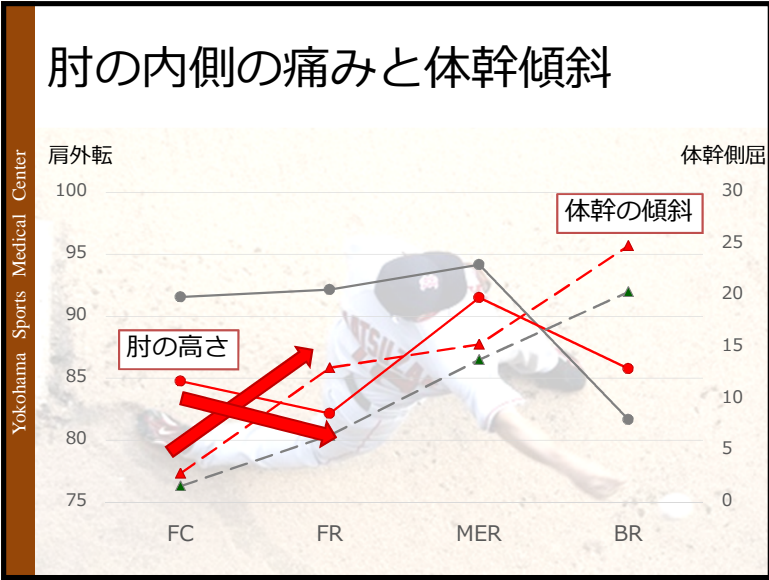
2



3



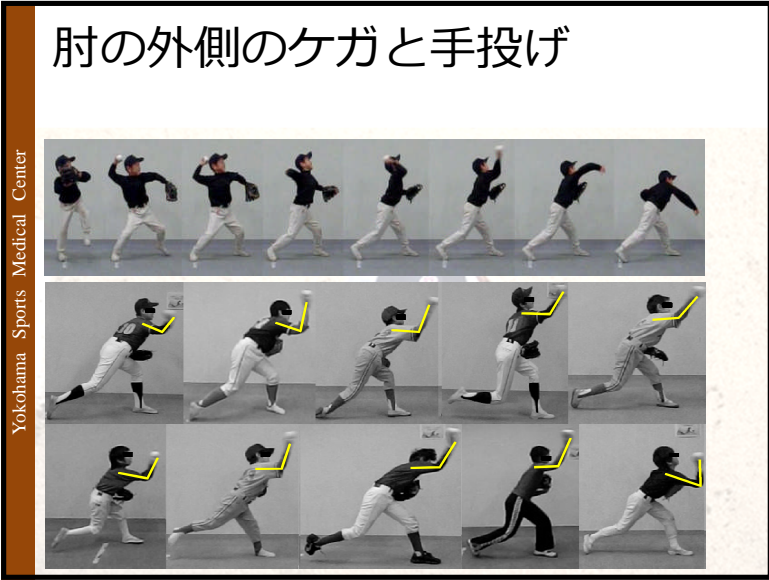
4



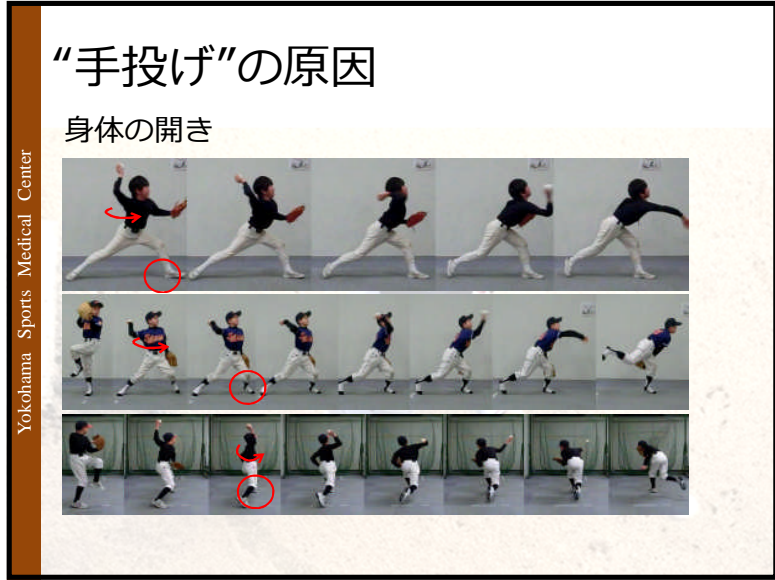
5



6



7



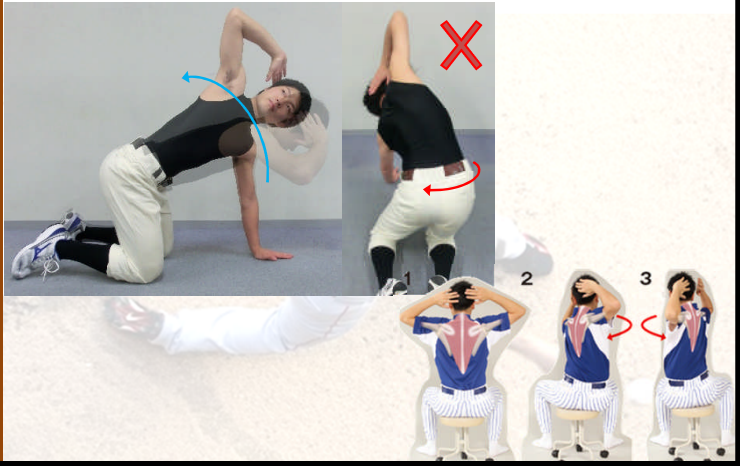
8

# 危険なフォーム (まとめ)



9

# 胸張り



10

# 軸足バランス



11

# 体重移動 (股割り)

- 軸足に体重を移動させ、反対側を浮かせ、3秒キープ



12