



健康な未来の自分に
PLAY BALL!!



#11
東 克樹 選手



#25
筒香 嘉智 選手



#2
牧 秀悟 選手

み びょう
未病を改善する
健康HOW-TO BOOK

横浜DeNAベイスターズ トレーナー徹底監修

未病とは？

「心身の状態が、健康と病気の間で
連続的に変化している状態」のこと。



こんな症状も「未病」かも なんだか調子がイマイチ・・・ 疲れがとれない・・・ 冷え症がづらい
そんな「未病」を改善するための冊子です

制作 株式会社横浜DeNAベイスターズ

Part. 1 ストレッチ

ストレッチとは？

健康な体に重要な要素の中に、筋肉を柔らかく保つことと、関節の動く範囲を広げることが挙げられます。日常生活や仕事は決まった動き・姿勢が多く、知らず知らずのうちに筋肉が固まり、関節の動く範囲が狭くなっていきます。今回は、その対策のために横浜DeNAベイスターズで行っているストレッチの中からいくつかを紹介したいと思います。

✓ ストレッチの目的と効果

筋肉の柔軟性を高める

硬くなった筋肉をほぐし、動きやすくします。
腰痛や肩こりの予防にもなります。

関節の可動域を広げる

関節が動く範囲を広げ、スムーズな動作を可能にします。

血行を促進する

筋肉を伸ばすことで血管が刺激され、全身の巡りを良くします。

心の緊張を解く

深い呼吸とともに行うことで、神経の興奮を鎮めます。
現代人は過剰に興奮していると言われ、心の健康増進にも役立ちます。

✓ ストレッチの注意点

息を止めない

息を止めると緊張して筋肉が伸びにくくなります。
深い呼吸を意識して吐き切るようにしましょう。

痛気持ちいいところまでで止める

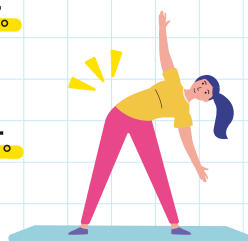
痛みを感じるまで伸ばすと怪我のもとです。
気持ちいい範囲で姿勢を保つようにしましょう。

反動をつけない

反動をつけすぎると怪我のもとです。
ゆっくり動作を行い、気持ちいいところで30秒程度姿勢を保ちましょう。

伸ばしている部位を意識する

意識を「伸ばしている筋肉」へ向けることで効果がアップします。



#19 山崎 康晃 選手

無理しない程度に15秒ずつ実施

1 片足を前方へ踏み出す

後足の股関節の前側が伸びているのを感じる。
この時、膝に手をついてもよい。



2 両手を床に付ける

床の方へ下がるところまでOK!
前足のもも裏の付け根が伸びているのを感じる。



3 前足側の手をあげて体幹を捻る

反対側の手を床へつけ、視線は上側の指の先を見る。
体幹が伸ばされているのを感じる。

伸ばされているところを意識して!



4 手を入れ替えて反対側の手を上へ上げる

3と同様に反対側の手を上へ上げ、
体幹が伸ばされているのを感じる。



5 前側の足の両側に手をついてもも裏を伸ばす

前側の両側に手をついた後、
後ろに体重を移動して、前側の膝を伸ばす。
もも裏全体が伸びるのを感じる。



6 前側の膝を曲げてもとの姿勢に戻る

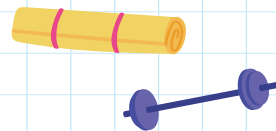
前側に体重を戻した後、
体を起こし、もとの姿勢へ戻る。

反対側も行う

Part. 2 トレーニング

〈トレーニングが体と心に与える効果〉

✓体に良い影響

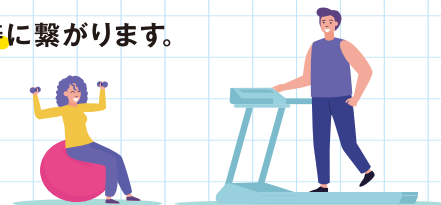


脳 血流が改善し、自律神経が整い、ストレス耐性がアップ!

筋肉・骨 関節への負担が減り疲れにくくなります。骨密度を維持し転倒を予防します。

血管・代謝 生活習慣病の予防や血糖コントロールの改善に繋がります。

✓心に良い影響



セロトニンの分泌 リズム運動や筋トレにより幸せホルモンが分泌され、イライラや不安がスッキリ感に変わります。

自己肯定感の向上 「10回できた」などの小さな達成感が自分を信じる力になります。

マインドフルネス効果 体の動きに集中することで、過去の後悔や未来の不安から解放され、脳の疲れが取れます。

〈日常の意識と「習慣化」の仕組み〉



日常の動作

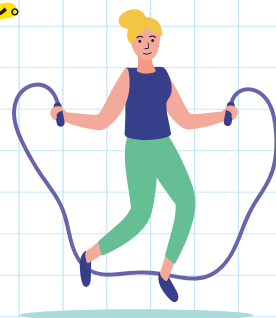
「頑張って動く」よりも「正しく止まる」ことを意識しましょう。

例えば、階段を「ドスン」と下りず「そっと」着地するだけで、膝の寿命はぐんと延びます。

習慣化の3原則

脳は「変化」を嫌うため、三日坊主は意志の弱さが原因ではありません。

- 小さく始める(目標を大きくしすぎない)
- 既存の習慣にくっつける(今ある生活に差し込む)
- 記録して「できた」に見える化する



✓プロ直伝! 一生動ける体のための2大エクササイズ

①カーフレイズ(かかと上げ下げ)

ふくらはぎを鍛えるトレーニング。
反動を使わず、ふくらはぎの筋肉を意識して繰り返しましょう。



1 足を肩幅に開いて立つ

2 かかとをゆっくり持ち上げてつま先立ちになる

10回×2セット行う

②YTWトレーニング

肩甲骨まわりの筋肉を鍛え、姿勢改善や肩の安定性を高めるトレーニング。
うつ伏せになり、腕でアルファベットの「Y」「T」「W」の形を作るように持ち上げます。



それぞれ10秒キープ×2セット行う

Part. 3 栄養

〈プロ野球選手の栄養の摂り方〉

プロ野球選手の過酷なシーズンを支えるコンディショニングと栄養管理は、世代を問わず健康維持のヒントに溢れています。長く活躍し続けるための、プロの栄養補給メソッドをご紹介します。

Point! 朝食抜きに潜むリスク

「朝食抜き」は、血糖値の急上昇による脂肪の蓄積や集中力の低下を招くだけでなく、将来的な生活習慣病のリスクや、学力・体力低下に繋がる恐れがあります。

1 朝食 朝食で1日のパフォーマンスアップ!

体 体温上昇でスイッチON。代謝UPを促進し、効率的な筋肉合成が可能に。

脳 ブドウ糖の補給で脳が覚醒し、集中力と記憶力がUP!

心 セロトニンの生成で心が安定し、睡眠の質の向上が期待できる。



#25 筒香 嘉智 選手

2 抗酸化・抗炎症

活性酸素が過剰になると細胞や血管が「酸化」し、肌の老化や免疫力の低下を招きます。さらに慢性的な「炎症」を引き起こして疲労や肥満、生活習慣病の引き金となるため、体内のバランス維持が欠かせません。

食事も大事な体調管理のひとつ!



寮生たち

Point! 抗酸化・抗炎症にオススメの食材

分類	食品	効果
フィトケミカル	トマト、ブロッコリー、ブルーベリー	植物の色や香りが細胞を守る
オメガ3脂肪酸	サバ、イワシ、くるみ、えごま油	血液をサラサラにし、体内の炎症を鎮める
ビタミンA・C・E	アーモンド、キウイ、パプリカ、かぼちゃ	活性酸素を無害化する最強のチーム
発酵食品	納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト	腸内環境を整え、全身の炎症を抑える

カラフルな食卓を意識!



3 骨作り

骨密度を保つことは、何歳になっても自分らしく人生を楽しむためだけでなく、記憶力や免疫機能の維持にも不可欠であることがわかってきました。子どもの頃から正しい食習慣を形成し、若い時にしっかり貯金しておくことが重要です!

Point! 骨作りに関する栄養素と食品

- カルシウム**・・・骨の主原料になる ▶ 牛乳、小魚、厚揚げ、小松菜
- ビタミンD**・・・カルシウムの吸収を助ける ▶ 鮭、きのこ類(干し椎茸、きくらげなど)、卵
- ビタミンK**・・・カルシウムを骨に定着させる ▶ 納豆、ブロッコリー、ほうれん草

Point! 今日から実践! 「プラスワン」習慣

大豆製品
大豆イソフラボンが骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ!

日光浴
1日15分太陽を浴びてビタミンDを合成!

適度な運動
歩くなどの刺激で骨を強化!

#5 松尾 汐恩 選手



4 腸内環境

腸は全身の免疫細胞の約7割が集まる「免疫の要」であると同時に、栄養吸収の基盤となります。腸を整えることは心身の健康維持に欠かせません。

Point! 腸内環境を守るためのダブルアプローチ

プロバイオティクス 生きた善玉菌を直接取り入れる役割	プレバイオティクス(食物繊維・オリゴ糖) 今いる善玉菌の「エサ」になり、育てる役割
納豆 味噌 ヨーグルト	ごぼう 玉ねぎ バナナ
ぬか漬け キムチ	海藻類 きのこ

腸内環境を整えることで体の調子も整う!



#48 成瀬 脩人 選手

#34 宮下 朝陽 選手

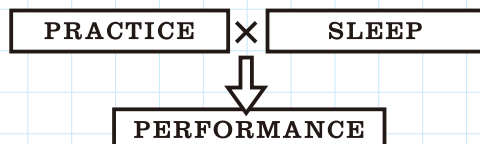
#131 清水 詩太 選手

Part. 4 睡眠

睡眠の役割

- 体の疲れを取る
- 記憶を整理する
- 練習したことを覚える

「一生懸命やる人ほど、よく眠っている」
PRACTICE (練習) × SLEEP (睡眠)
 = **PERFORMANCE (成果)**



✓ 眠るだけで、上達は加速する

- 子ども** ▶ 眠っている間に、脳と体は「練習の復習」をしています。
- 働き世代** ▶ 昨日より良い判断は、昨夜の睡眠から生まれます。
- 高齢者** ▶ よく眠れた日は、動きが安定し転びにくくなります。

睡眠不足が日々続くと・・・

免疫力の低下、高血圧・糖尿病のリスク、認知機能の低下、気分の落ち込みに繋がります。

Point! 睡眠の重要性

睡眠は未病改善の“入口”です。病気になる前に、睡眠を整えるだけで回復のスピードが変わります。

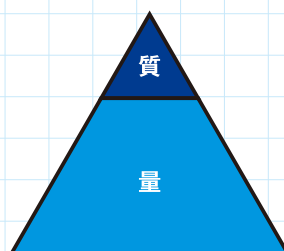
✓ 質より、まず「量」を確保する

睡眠は「量」が土台であり、「質」はあとからついてきます。
 「質の良い睡眠を取らなきゃ」と思うほど、ストレスで眠れなくなります。

Point! アドバイス

完璧を目指さず、まずは今より30分早く布団に入ることから始めましょう。

まずは量をとることを実践しよう!



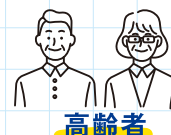
✓ 世代別・睡眠時間の目安



8~12時間



6.5~7.5時間



6~7or8時間

✓ プロも実践する3つの工夫

① 仮眠(パワーナップ)

時間 ... 15~20分
 タイミング ... 午後3時まで
 場所 ... ベッドでなくてもOK
 (試合前の集中力向上にも有効)

② 寝る90分前の入浴

温度 ... 38~40度
 理由 ... 入浴で上げた体温が下がるとき、自然な眠気が引き出されるため。

③ スマホは「置く」

「見ない」のではなく「置く場所を決める」。
 寝る前の行動をルーティン化(固定)し、心と体を“おやすみモード”にします。



#53
中川 颯選手

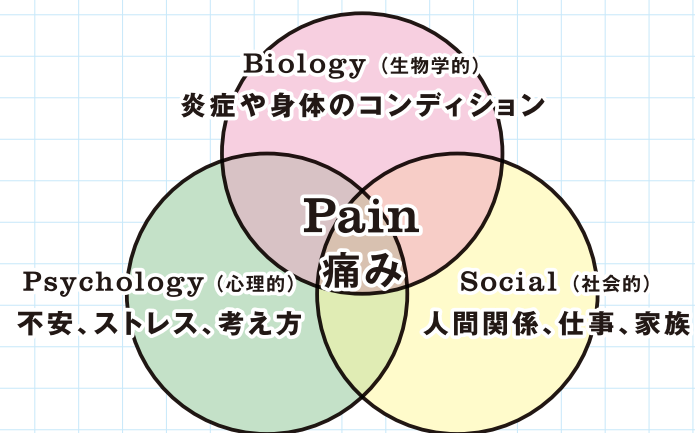
Check! 睡眠についてのまとめ

- まずは「量」を確保する(+30分早く布団へ)
- 仮眠は20分まで
- 寝る前の行動を固定する(入浴・スマホ)
- 眠れない日は、無理に眠ろうとしない
- 完璧な睡眠より、続けられる習慣を

Part. 5 } 痛み

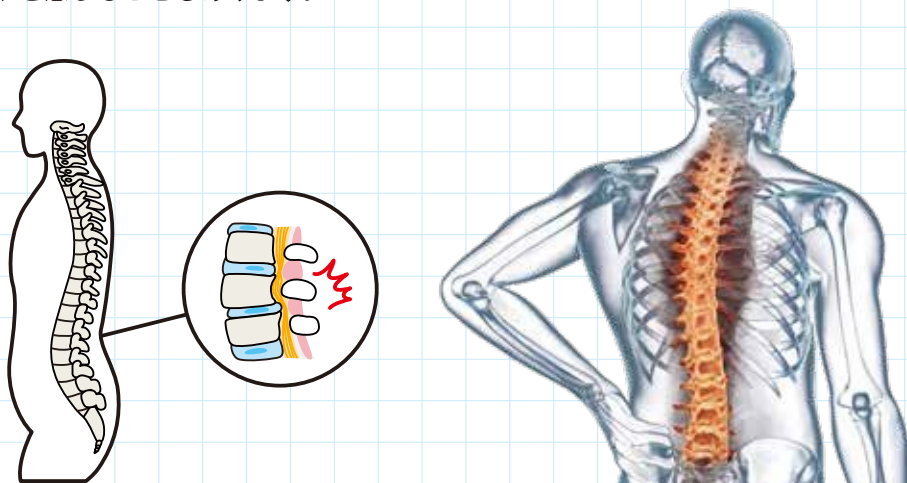
痛みには「3つの顔」がある (BPSモデル)

これまで、痛みは「ケガをしているから痛い」とだけ考えられてきました。
しかし現在、世界的な常識として、痛みは以下の3つが複雑に絡み合っていることがわかっています。



✓ 「痛み=身体が壊れている」ではない!

「痛い=どこかが悪くなっている」と思いがちですが、実は必ずしもそうではありません。
例えば、健康な60代の約60%に、MRI検査でヘルニアなどの「異常」が見つかりますが、彼らは痛みを感じていません。逆に、検査でまったく異常がないのに、強い痛みを感じることもあります。



✓ 痛みの正体は「過剰な防犯アラーム」

本来、痛みは危険から身体を守るための「サイン(アラーム)」です。
しかし、痛みを長く経験したり、ストレスを感じたりすると、神経システムが学習してしまい、本当は危険じゃないのに「過剰にアラームを鳴らして身体を過保護に守ろうとする」状態になってしまいます。



✓ 痛みには運動が効果的!

痛いときは「完全に休む」のが正解だと思いませんか？
実は、痛みには「身体を動かすこと」が効果的です。

プロスポーツチームである横浜DeNAベイスターズでも、
痛みがあるからといって完全に休むのではなく、
「負担をかけない範囲でできる運動」を
早い段階から積極的に行っています。

無理のない範囲で身体を動かすことで、
過敏になった神経のアラームを落ち着かせ、
回復を早めることができます。

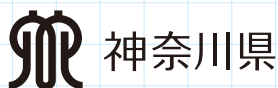


無理は禁物!
できる範囲で体を動かそう

#55
井上 勲選手

Check!

横浜DeNAベイスターズは神奈川県と協力して未病を改善するプロジェクトを始動!



神奈川県



神奈川県知事 黒岩 祐治

誰もが元気に生き生きとくらせるためには、みなさまが「未病 (ME-BYO)」を自分のこととして考え、「食」「運動」「社会参加」の3つを柱とする「未病改善」に取り組んでいただくことが大切です。

「未病 (ME-BYO)」とは、心身の状態は健康と病気の間をグラデーションのように、連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念です。神奈川県では、自分がこのグラデーションのどこにいるのかを数値化する未病指標[®]を、東京大学及びWHO等と連携して開発し、測定をご案内することで、未病の見える化を通じた未病改善を進めています。

Check!

未病指標を測定して現在の未病の状態を「見える化」しましょう!

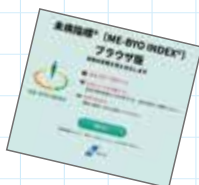
未病指標では、スマートフォン等で気軽に、体と心と脳の全体の状態を5分程度で測定できます。普段測定する機会の少ない、認知機能やメンタルヘルス・ストレスの状態も個別に測定できますので、ぜひこの機会にご自身でチェックしてみませんか?

まずはブラウザ版でお試ください。

データも保存できる県の無料アプリ「マイME-BYOカルテ」もおすすです。ダウンロードはこちら。



測定はこちらにアクセス



トレーナー 津村 厚志

#6 森 敬斗 選手

トレーナー 春日 梨那

トレーナー 高屋 敷元

#63 関根 大気 選手

管理栄養士 大村 香織

トレーナー 四角 純哉

#19 山崎 康晃 選手

トレーナー 阿部 安浩

トレーナー 佐藤 正裕

選手とトレーナーは一心同体!

プロ野球の過酷なシーズンを戦い抜くために不可欠なのは、怪我をしてから治すことではなく、

不調の兆しをいち早く察知し、未然に防ぐ「未病」の視点です。

皆様の健康は、愛するチーム、そしてこの街の活力です。

一歩先を見据えたケアで、共に「生涯現役」の体を作っていきましょう。

横浜DeNAベイスターズ トレーナーチームより

トレーナー 穂山 大輝

#55 井上 絢登 選手

トレーナー 戸谷 優太