

ヘルスケアcafé 資料

プロ野球選手を目指す子供達のサポート

2015年11月24日

仙台市民球団企業組合

<指導理念>

野球の競技力を高めるためには、身体能力・正しい体の使い方・体のバランスをはじめとする様々な感覚・日常の生活習慣等が大きく関わってきます。

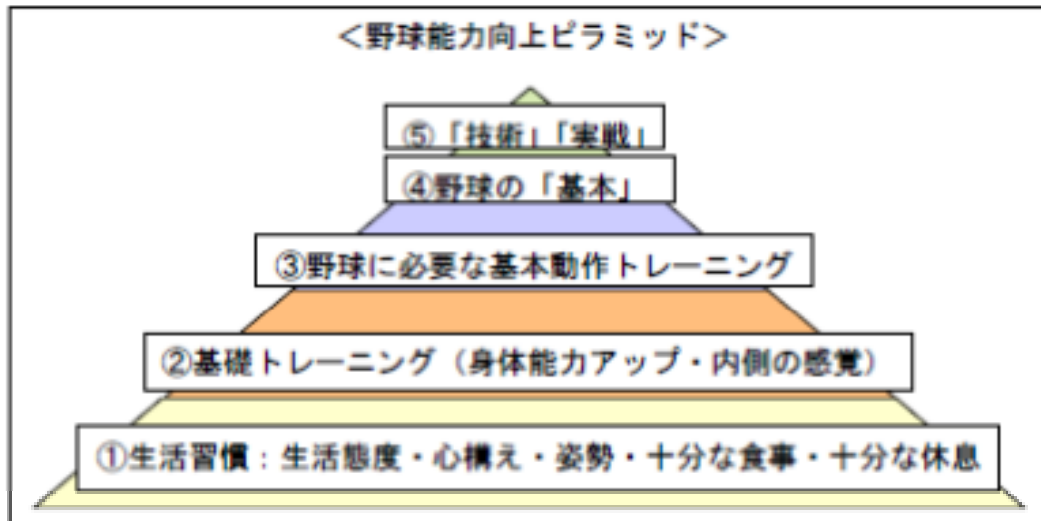
我々は、技術論から入るのではなく、野球に必要な身のこなしを理解して頂く事から入り、様々な動きを取り入れたトレーニング指導により、野球に必要な

基本動作を、反復しながら「身に付ける事」「無意識で行えるようになる事」に重点を置いております。

この基本動作の習得が「真の基礎」であり、技術向上の源であり、そして成長期の真っ只中にいる選手達の「障害予防」にもつながると考えております。

そして、「プロ野球で培われた技」を効率よく習得できる「環境」を作る事で、個々の能力を引き出し、成果を検証して行きます。

<野球能力向上ピラミッド>



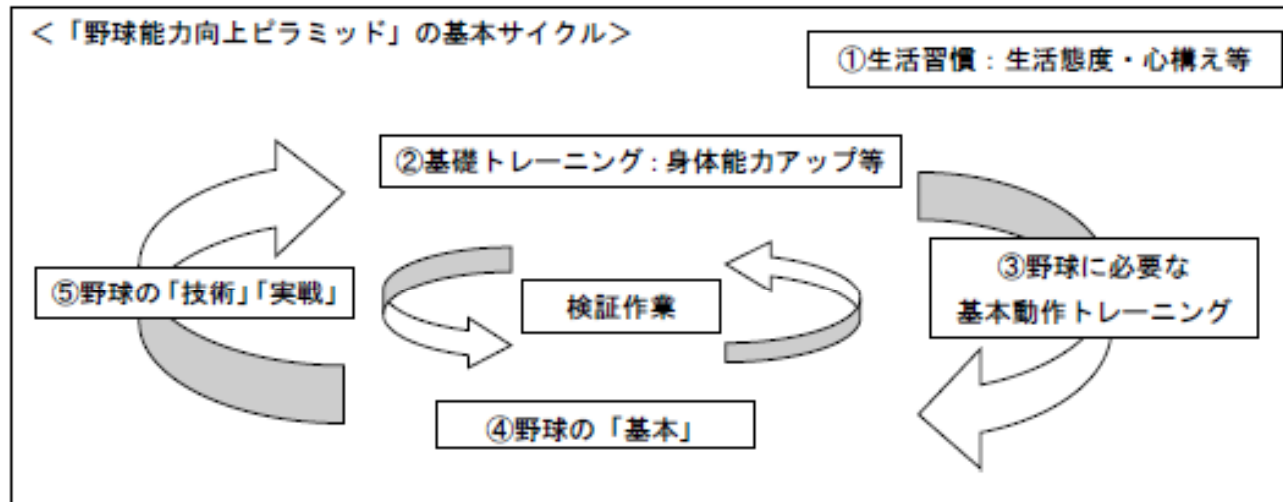
左記の図は、選手の能力向上に必要な項目の重要度を表しています。

底辺(根っこ)の部分から築きあげて行かないと、いずれバランスを崩し、向上は期待できません。

現状の「野球環境」を、見渡すと、逆ピラミッドが多く見られる様です。

結果として「精神面の弱さ」「伸び悩み」「怪我」そして「野球離れ」「挫折」へと向かう選手が見受けられるのは非常に残念な事です。

基本サイクル



「野球能力向上ピラミッド」を基に左記のサイクルによりトレーニングを実施する

- ・②→③→④→⑤の流れで「能力向上」へのスムーズな導きを行なう。
- ・そして更なる「向上」を目指し⑤→②→③→と常に回り続ける
- * 伸び悩んだ時に、項目毎に「検証」し、改善点を見出す。
- * すべての動きの「背景」には、「①生活習慣」が常に基盤として存在する事が重要ポイントです。

お母様達向け野球講座

テーマ：身体能力向上・基本動作改善

（お母様達でも解る上達するための動作のツボ）

- 日常生活の「姿勢」が全ての「基本」
- 真直ぐに「立つ」・「歩く」事の重要性、そのポイント
- 「体幹」「股関節」の使い方と野球の動作との関係
- 上記トレーニングによる「障害予防」「ダイエット法」との関係