

OIZUMI GAKUEN JHS BASEBALL CLUB

**ENJOY & CHALLENGE**

# 「家トレ紹介」

～家でも楽しくレベルアップ～

# 「家トレ紹介」

3

家でできる簡単な練習を主に4つ紹介!

工夫次第で色々できる!

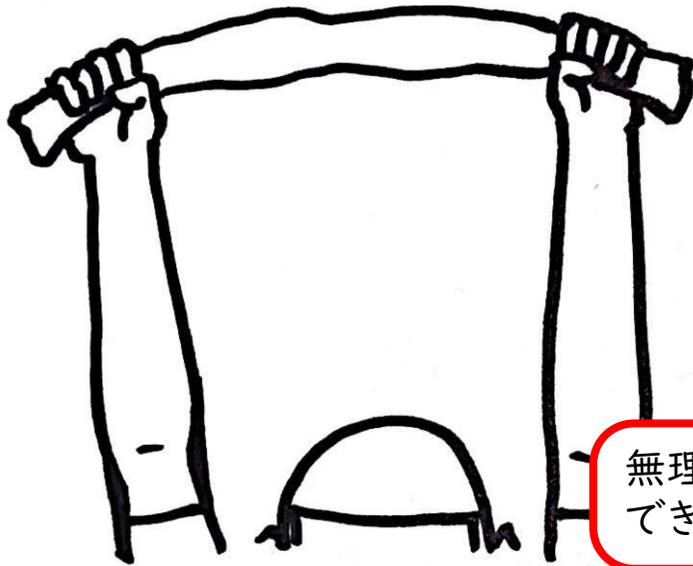
家族に迷惑がかからないように注意!!

# 肩甲骨ストレッチ

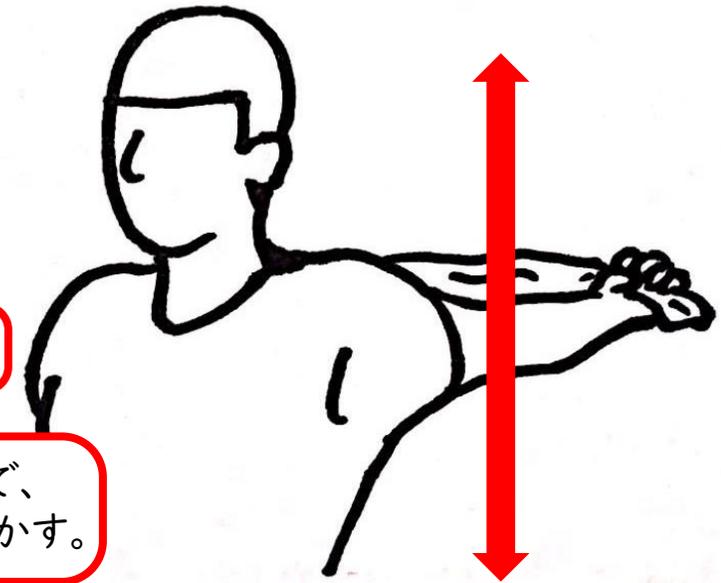
4

肩甲骨の柔軟性は野球にとってとても大切なポイント。  
他にも勉強疲れや肩こり解消などにも効果的。

① タオルの端と端をもって、両腕を伸ばす。  
余裕がある人は少しずつ持つ間かくを小さくする。



② できるだけ肘を曲げないように上下に動かす。  
きつければ肘を曲げてOK!



腕よりも肩甲骨の動きを意識する。

無理に下ろそうとするとケガにつながるので、  
できない場合は無理のない幅で上下に動かす。

ウォームアップメニューにするので2,3年生も覚えておくこと!

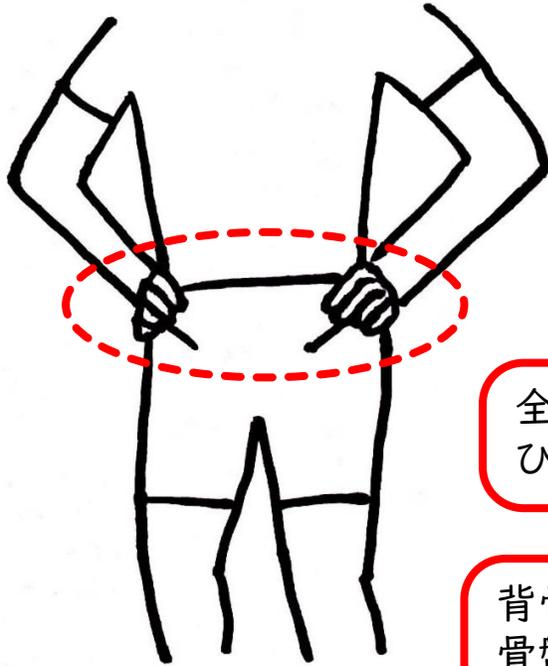
10往復程度が目安

# 「パワーポジション体操」

5

野球だけでなく「すべての運動」につながる姿勢づくり。  
パフォーマンス向上やケガ防止に効果的。

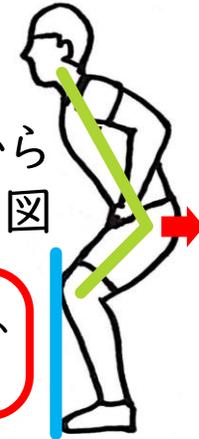
① 骨盤の幅に足を開き、骨盤を押しえるように手ではさむ。



② 猫背にならないように骨盤を前傾させて、ひざをゆるめながらお尻を突き出す。この姿勢が「パワーポジション」。

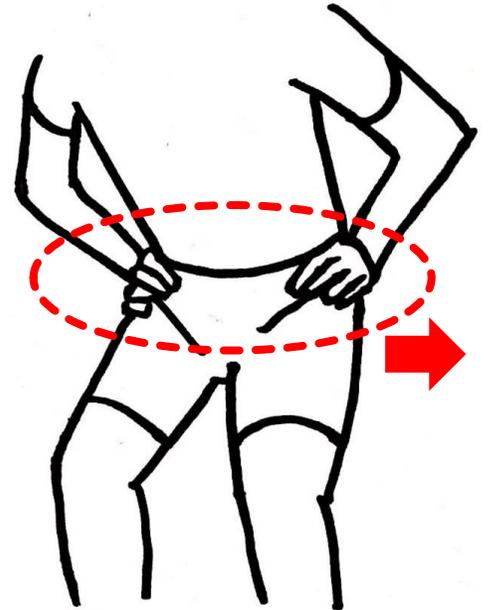


横から見た図



全身の力を抜いて、ひざを緩める。骨盤を前傾させたとき、ひざがつま先より前に出ないように注意する!

背骨を真っすぐにしたまま、お尻を後ろに突き出すイメージ。骨盤に当てた指がはさまるような感覚があればOK!



打撃、守備、走塁、投球すべてにつながるので必ず習得しよう!

1回10回程度が目安

# 天井スロー

6

リリースの感覚を磨く練習。

ボールの回転を意識することでスローイングスキルの向上に効果的。

① 仰向けに寝て、自分の真上にボールを投げてキャッチすることを繰り返す。

② 高く投げるのではなく、真っすぐ投げることで、同じところに常に投げられようにコントロールを意識する。

指で「切る」イメージで、ボールの回転数と真っすぐ回転させることを意識すると効果的!

肘を支点にして投げることを意識!

M号球が危ない場合は、柔らかいボールや新聞などを丸めたボールでもOK!



天井などにぶつけないように注意!!

1回10回程度が目安

# P・B・T

7

## 「ピッチャーズ・バランス・トレーニング」

主に投手にとって投球フォームの安定や筋力向上のトレーニングメニュー。

①左ひざを上げて片足立ちでバランスをとる。  
骨盤を立ててさせて「パワーポジション」を意識。

伸ばした脚の外側に  
ボールを置く。

片足立ちで5秒キープ。

なるべくひざは高く上げる。



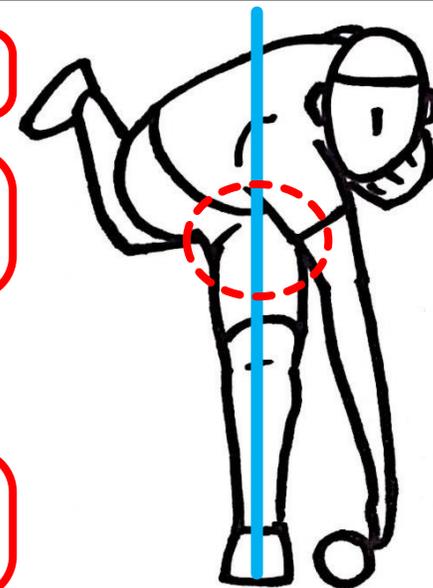
②片足立ちをキープしたまま、ゆっくり上体を倒し、右手  
でボールをタッチする。

バランスが崩れないように意識。

頭は左足のラインより外側にく  
るように上体を倒す。

重心を股関節に乗せる。

タッチしたら片足立ちに戻って  
①から繰り返す。



バランス力向上とフォロースルー（投げ終わり）の安定性向上が目的

10回×左右3セットずつが目安

# おすすめ「家トレ」

## 1) 保健体育課題

→ 体幹トレーニングやラジオ体操、ストレッチで基礎体力を向上させよう!

## 2) ワールド・グレイテスト・ストレッチ

→ “世界で最も偉大なストレッチ” やり方はインターネットなどで調べてみよう!

## 3) シャドウピッチング・シャドーバッティング(素振り)

→ タオルなどを利用して、投球フォームや打撃フォームを固めよう!

部活が再開したら分かりやすくポイントを指導します!