

OIZUMI GAKUEN JHS BASEBALL CLUB

ENJOY & CHALLENGE

スキルアップ講習①

「野球選手としての体づくり」

～『体づくり』の考え方～

『体づくり』の目的とは？

- 1) 自分の体をよく知る
- 2) ケガをせずに野球を長く続ける
- 3) 野球パフォーマンスの安定と向上

なぜ『体づくり』が必要なのか、
目的をしっかりと理解すること!!

野球選手に必要な体力とは？

4

1) 柔軟性

- もっとも意識して取り組むべきこと
- 特に肩甲骨や股関節周辺の柔軟性が大事

2) 筋力

- スキルアップには必要不可欠な体力
- 無理するとケガにつながるため知識と計画が大事

3) 運動神経全般

- リズム、バランス、反応などのスキル
- 運動の基礎であり中学生までが伸びる時期

中学生の時期に伸ばすべき体力とは？

★優先すべきは柔軟性と運動神経全般

★中学生は成長期であり、筋肉がつきにくい時期なので、
筋力トレーニングはケガをせずスキルアップするための
工夫が必要

★中学3年生からは筋力トレーニングも効果的

柔軟性が大事な理由とは？

6

★特に肩甲骨や股関節周辺の柔軟性

★ケガを防ぐために必要な体力

★打撃、投球、守備などの正しいフォームを
身に付けるため

★パフォーマンスの安定や向上のため

野球に求められる筋力とは？

7

★主に瞬発力と筋持久力

★野球においては全身持久力はあまり必要ないが、
中学生は心肺機能がもっとも高まる時期なので、
ロングランなどもバランスよく行うと効果的

★パフォーマンスの安定や向上に必要不可欠

運動神経を向上させるには？

8

★様々な運動に取り組むことがポイント

★ビジョントレーニングやリズムトレーニングも効果的

★ボールを使ったコーディネーショントレーニングやラダートレーニングなど種類はたくさんある

★ミート力や捕球力などの向上が期待できる

トレーニング効果が表れるのは**3カ月後**と
言われているので、**柔軟性**や**運動神経全般**
の**トレーニングは毎日**、**筋力トレーニングは**
週2~3回を目安に継続することが大事!!

野球に必要な『**体づくり**』の**目的**をしっかりと
理解して、正しく取り組み、「理想の自分」
に近づけるようにスキルアップしていこう!