

野球コンディショニング

野球コンディショニングとは

「野球の上達」「ケガの予防」の為には、野球に適した筋肉を持っているかどうかにも大きく左右されます。全身の筋肉を整え、ピッチング・バッティングの上達に努めます。



ピッチング動作の習得

- ・地面の反力を利用した体重移動の習得
- ・下半身と体幹から生み出した力を、肩・腕・指先に伝える投法の習得
- ・肩関節や肘関節に負担がかかるポジションを避けることで、肩・肘の故障の予防



バッティング動作の習得

- ・体重移動と体の捻れを同調させる打法の習得
- ・体の捻れの力をバットに伝える打法の習得
- ・身体の関節に負担がかかるポジションを避けることで、腰・膝などの故障の予防

コンディショニング

アライメント(姿勢)・柔軟性・バランス・筋力などをチェックして、これらの改善に努めます。

きれいな姿勢・歩行動作の習得

良い投手や強肩の野手は普段の姿勢や歩き方がきれいな特徴があります。歩く動作と投球動作は酷似しており、普段の姿勢と歩き方がそのまま投球フォームにも出るからです。また、このような選手はケガをしにくく、身体に疲労がたまりにくいのです。その結果プレーの調子も落とすにくい傾向があります。

パワーポジション(身体の各関節が効率よく働くポジション)の習得

足首・膝・股関節・体幹の屈伸によって作られるスクワットの姿勢です。プレーの力強さ・素早さ・安定感につながります。良いプレイヤーは、無意識の中できれいにこの姿勢をとることができます。この姿勢をとるためにはバランスのとれた筋肉が必要となってきます。