

筋力トレーニング

近年、野球の現場では筋力トレーニングが積極的に取り入れられるようになってきました。

高校生以上では、器具を使用したウエイトトレーニング、

中学生や小学生でも、よく見られるのが腹筋・背筋・腕立て・スクワットなど、

筋力トレーニングを行う選手が多くなってきました。

そこで質問です。

「筋力トレーニングを行う目的は何でしょうか？」

野球選手なら、野球の能力向上を目的とするはずですね。

しかし、実際には野球の能力向上につながるケースもあれば、逆に能力低下になってしまうケースもあります。

あるいは、能力向上につながっても、怪我が多くなるケースもあります。

一番良いケースは

「怪我が減る」、「能力向上」
この2つが達成されることですね。

しかし、このケースに至るのが意外と難しいのが現状です。（※特にアマチュア選手の場合）

筋力トレーニングを励んでいる選手によくこんな質問をしてみます

「筋力トレーニングを行って、野球の能力は上がりましたか？」

この質問で「上がった」と返答がくるケースが実に少ないです。

多くの場合は「よくわからない」という返答がきます。

ほとんどの選手が筋力トレーニングの効果を感じていないのが現状です。

理想は野球のプレーにおいて

「動きやすくなった」

「力が入りやすくなった」

「怪我が減った」

など、自分の身体に変化を感じられるようになることです。

筋力トレーニングは諸刃の剣でもあります。必ずしも選手にとってプラスに働くとは限りません。

行うなら上手く行いたいですね。