

筋力トレーニングの必要性

野球の筋力トレーニングの必要性についてですが、

まず、野球の動作を見てみましょう。

大きく分けると以下の4つですね。

- ・ボールを投げる
- ・バッティング
- ・走る
- ・守備

どの動作も自分の身体を力強く動かします。
動作自体はどれもしんどいですね。

つまり、野球をすることも筋力トレーニングと言えます。

よって
野球をする＝身体を鍛えて筋肉をつける
ということもできます。

しかし、
野球をする＝野球の能力向上のための筋肉をつける
野球をする＝怪我予防のための筋肉をつける
と言えないですね。

これらが言えれば筋力トレーニングは必要ありません。

しかし、これらが言える場合があります。

どんな場合でしょうか？

それは

全身の柔軟性があり、全身の筋肉をバランスよく使える選手の場合はこれらが言えます。

このような選手は筋力トレーニングはいりません。野球をやっているだけで、野球に必要な筋肉は自然とつきます。怪我もしにくいです。

(※プロ野球という高いレベルの世界ではこの限りではないですが)

いわゆる野球センスがあると表現される選手です。

ただ、このような選手は大変少ないです。

多くの選手が、
野球をする＝能力向上＋怪我予防の筋肉をつける
に当てはまらないことになります。

そこで、筋力トレーニングが必要となる訳です。また、ストレッチも必要です。

つまり

筋力トレーニングとストレッチを行う＝能力向上＋怪我予防の筋肉をつける
ということです。

この場合の筋力トレーニングとストレッチはその選手に合わせて行うため、やることは1人1人異なります。

自分に合ったトレーニングを行いたいですね。