

運動能力向上 トレーニングプログラム

10.KIDSトレーニングを 行う上での注意点

メニューの**結果だけ**を
求めていますか？

例えばお手玉



新しい動作を行うことが大切



失敗することも大切



成功方法を考える



1つのメニューに固執しない



固執

お手玉のみ



色々なメニューを行う

**お手玉
クロスタッチ
左右逆回旋**

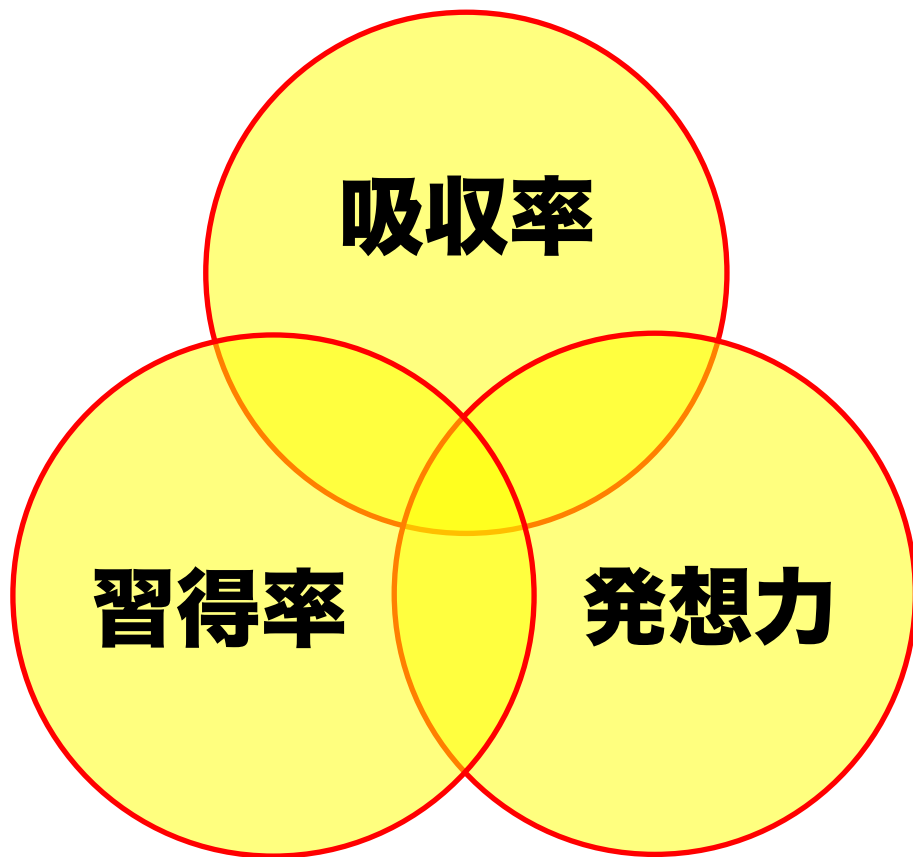
色々なメニューを行なっていくことで

野球の中の多くの動作に**つながる**



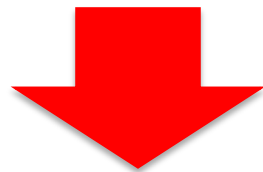
トレーニングをするうえで大切なこと

楽しむこと



楽しむことで
練習効率UP

**結果だけが目的にならない
固執しない、楽しむ**



体のコントロールにつながる

10.KIDSトレーニングを行う上での注意点

まとめ

- 失敗しても**成功方法を考える**ことが大切
- **バランスよく**トレーニングをすることが大切
- トレーニングを楽しむことで**練習効率UP**