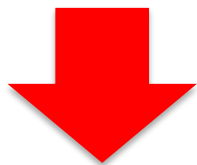


運動能力向上 トレーニングプログラム

2.誰でも一流アスリートになれる？

「一流アスリート」といわれる選手の条件は？



自分の体を思うように**コントロール**ができる

自分の体をコントロールできると・・・



打撃、投球、守備、走塁の
パフォーマンスアップに繋がる

一流選手になるには、野球の練習**だけ**では**ダメ**



一流選手になるには**いろいろな動作が** できるようになることが大事



一流選手になるには過程がある

その時の年齢によって必要なトレーニングメニューがある



一流選手になるために**特に**必要なトレーニング

幼稚園・小学生時期：神経系トレーニング



一流選手になるために**特に**必要なトレーニング

中学生時期：体幹・野球技術



一流選手になるために**特に**必要なトレーニング

高校生時期：筋力トレーニング・リカバリー



2.誰でも一流アスリートになれる？

まとめ

- パフォーマンスを上げていくためには
体を**コントロール**する能力が必要となる
- 一流になるためには**野球の技術**の
練習ばかりではなく、いろいろトレーニングが必要
- トレーニングにも行うべき**時期**がある