

運動能力向上 トレーニングプログラム

5.体を動かしてみよう！

**野球をしている中で手首を
気にしたことはありませんか？**

手首はどの動作の時に必要？

ボールを**投げる**動作



手首の動き

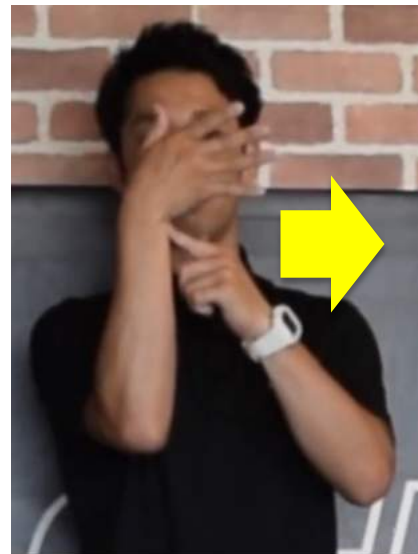
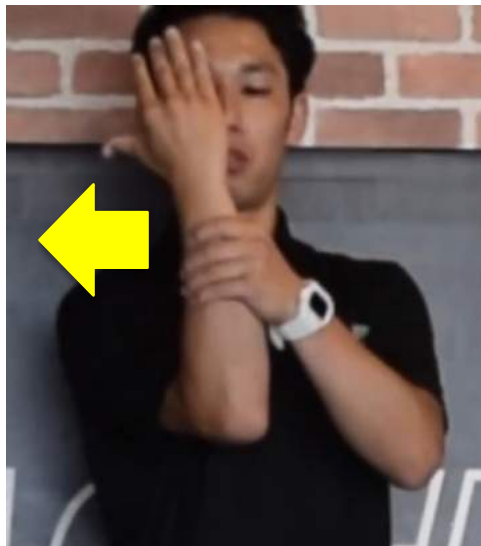
手の甲側
へ倒す



手のひら側
へ倒す

手首の動き

親指側に倒す



小指側に倒す

手首のトレーニング



トレーニングを行う理由

手首を**むち**のように使うため

むちのように使うには？

手首までの
他の関節を**安定**させる

足の**指**・**足首**を使えていますか？

足の指を使いこなす



指を縮める



指を広げる

足の指はどの動きの時に必要？

特に 投球 体重移動時の押し込み
打撃 踏ん張る動作



足首のトレーニング



足首の動きはどの動作のときに必要？

ベースを蹴る動作

走る動作



肩甲骨を自由に動かせますか？

肩甲骨の動きをよくするためのトレーニング



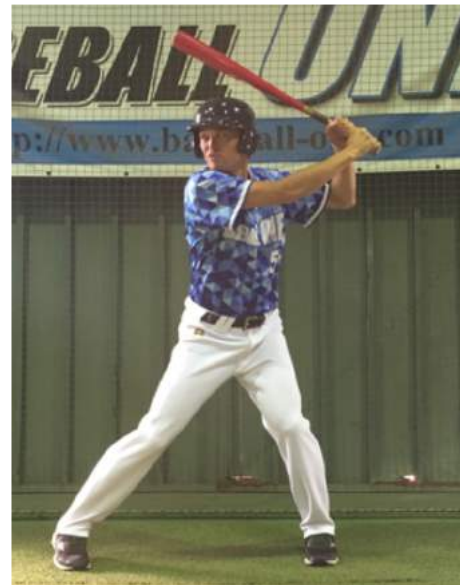
肩甲骨の動きはどの動作で必要？

投球時

腕を後ろへ引く動作

打撃時

バットを後ろへ引く動作



5.体を動かしてみよう！

まとめ

- 手首を**安定**させて使いこなす
- **足の指**まで意識をして動作
- **肩甲骨**を自由自在に扱う