

運動能力向上 トレーニングプログラム

8.野球の道具を使ってトレーニング

こんな悩みを持っている選手
はいませんか？

しっかりボールを捉えれない
しっかりボールを捕れない



**こういった悩みをお持ちの方
にオススメのトレーニング**





ボールには当てられるが
バットの芯に当てることが
苦手な選手に
おすすめのトレーニング



バットリフティング



バットリフティングの効果



バットの芯へ
ボールを当てる感覚を
養えることで
打率UP





グローブの**芯**で
捕球ができない選手に
おすすめのトレーニング



複数のボールを捕る



複数のボールを捕る練習の効果



グローブのどこで
ボールを捕球すればいいか
が分かる

正面以外の捕球が苦手な選手におすすめトレーニング



自分から見えにくい場所での捕球



見えにくい位置での捕球の効果



**ボールとの距離感
空間認知能力の向上**

難易度を上げていくためには

他人に投げられたボールを捕る



8.野球の道具を使ったトレーニング

まとめ

- **野球道具**だけでもトレーニングはできる
- 野球はボールが動いているので
ボールを**動いている中**でトレーニングしていくことが大切
- ボールとの**距離感**を認識させる