

運動能力向上 トレーニングプログラム

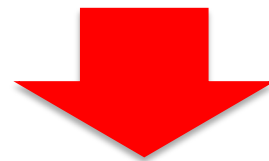
9.野球につながるKIDSトレーニング

小さい頃から行いたいトレーニングを紹介！





足を開いていく動作が
苦手な選手



同側の動き



同側の動きを覚えるトレーニング





投球の**回旋動作**が
苦手選手



対角の動き

対角の動きを覚えるトレーニング



野球における動作は**一連**の流れ！



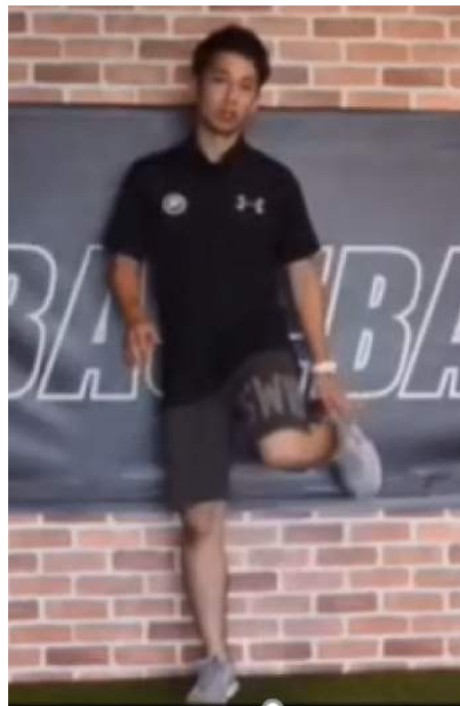
対角と同側の動きを組み合わせたトレーニング：クロスタッチ



対角の動き



同側の動き



対角の動きと
同側の動きを
リズムよく
おこなっていく

体の入れ替えをうまくしていくトレーニング



腕の左右逆回旋



腕の左右逆回旋のトレーニング効果



投球動作に
1番近い動き



ステップ足へ 体重を乗せるための トレーニング

股抜きお手玉



股関節への体重の乗せ方を覚えるトレーニング



リズムステップ



9.野球につながるKIDSトレーニング

まとめ

- ・トレーニングを**早め**に取り組んでおく
- ・まずは**苦手なもの**を集中して行う
- ・最後に**一連の流れ**で動作を行う