

自主練メニュー レギュラー目指す人

①ターン、膝つきキャッチ

ターン+膝つきキャッチを1分やりましょう。

②素振り

素振りは肩を痛めることなくできる練習です。30回を2セット程度やりましょう。

③ランジ

投球とキャッチ姿勢に必要な下半身の筋肉が鍛えられます。
(やり方は別紙を参照してください)

④体幹

下記を各20秒 2セットが基本です。

- 1、お尻上げ
- 2、片足お尻上げ(左右)
- 3、ひじ立て
- 4、四つ這い

⑤四股踏み

四股踏みは体幹と股関節の柔軟性が同時に強化できるトレーニングです。

1. 基本 その場で行う四股踏みです。
2. 前後移動 四股踏みを歩きながらやります。前10歩、後ろ10歩で1セットです。



<https://jins-meme.fit/method/243/>

⑥ゴムチューブ引き(もっと速いボールを投げたい人) 自転車のゴムチューブを使ったトレーニングです。

★球速 **60 km** を目指す

毎日やる: 体幹、ターン&膝つき(各1分)、ブリッジ(20秒)

	月	火	水	木	金	土	日
ランジ	2セット		2セット		2セット		2セット
四股踏み(基本)		20回		20回		20回	

(補足)全部をできなくても次の日にすれば取り戻せます。1項目だけでも毎日続けてみましょう。

★球速 **70 km** を目指す

毎日やる: 体幹、ターン&膝つき(各1分)、ブリッジ(20秒)

	月	火	水	木	金	土	日
ランジ	2セット	1セット	2セット	1セット	2セット	1セット	2セット
四股踏み(基本)		20回		20回		20回	
四股踏み(歩き)	前後10歩		前後10歩		前後10歩		前後10歩
素振り(基本20回)		1セット		1セット		1セット	

(補足)全部をできなくても次の日にすれば取り戻せます。1項目だけでも毎日続けてみましょう。

★球速 **80 km** を目指す

毎日やる: 体幹、ターン&膝つき(各1分)、ブリッジ(20秒)

	月	火	水	木	金	土	日
ランジ	2セット	2セット	2セット	2セット	2セット	2セット	2セット
四股踏み(基本)		20回x2		20回x2		20回x2	
四股踏み(歩き)	前後10歩		前後10歩		前後10歩		前後10歩
素振り(基本20回)		1セット		1セット		1セット	

四股踏みは回数を増やすとより効果的ですが、刺激も強いので回数を調整しましょう。