

流山北部中野球部 臨時休校中の練習メニュー

～はじめに～

新2、3年生の皆さん元気ですか？お久しぶりです。野球がこんなにもできなくなると心身的にもきついですね。ですが、今はじっと我慢して、できる限りのことをしましょう。

いつ部活が再開できるかわかりませんが、再開するまでの間、何もしないで試合に臨むチームと、個々がしっかりトレーニングして、準備をして試合に臨むチームとでは雲泥の差が出るはずです。周りの他の中学生も同じ状況です。「**県大会出場**」という目標を達成するためにできる努力をして下さい。遅くなってしまいすみませんが、簡単ではありますが、1日の練習メニューを載せますので、できる範囲内で実践して下さい。また、新1年生で野球部に入部を考えてくれている人も是非やってみて下さい。みんなと再開できる日を心待ちにしています。

ウォーミングアップ&身体づくり

①ストレッチ

加藤から教わった順番で。練習の前後に必ず行うこと。特に肩甲骨と股関節を。硬い人は風呂上がりに柔軟もやること。

②体幹トレーニング

正面 1分間

横向き（右肘軸）1分間

横向き（左肘軸）1分間

③筋肉トレーニング

腕立て伏せ×20回

腹筋×30回

背筋×30回

④規則正しい食事（できる限り）

バランスよく栄養を取ること。できれば運動後30分以内にタンパク質を取る。

走塁 おそらく体は相当鈍っていると思います。ここは特に外さないように！やったかやってないかはすぐにわかります。

①20分間ペース走

ペースは任せますが、遅すぎず早すぎず・・・

②単ダッシュ

50m×10本（5本普通に、5本シャッフルありで。）

100m×10本（普通に）

27m×10本（塁間です。ピッチャーをイメージしながらリードありで。また、数本戻る動作も入れましょう。）

攻撃

①バットトレーニング

しない竹刀振り10本（インパクトの瞬間のように力強く、胸の前でピタッと止める。）

横振り10本（手首の返しが1番大切！）

②素振り

9コース×20本（投手をイメージしてボールの軌道を目で追うこと。また、早いボールと遅いボールのイメージ、変化球のイメージも。）

③早振り

10本×5回（ステップなし、両足をつけた状態で。また、ぼしきゅうに力を入れること。）

守備 大切なのは球感です。私の経験上、1週間ボールを触らないと相当鈍ります。感覚が鈍ればパフォーマンスは落ちます。

①スピン投げ

回数は任せます。暇があればやること。（床に寝て、ボールを直上にスピンをかけてあげる。）

②壁あて

20分間（クイックスロー、取ってからスローイングまでの時間をできるだけ短く、握り替え、指がちゃんと山にかかっているか、正面キャッチと逆シングルなどを意識してやること。練習の壁あてと遊びの壁あては全く違います。）

③シャドウピッチング・シャドウスローイング

10分間（タオルの先を縛り、負荷をかけてフォームのチェックをする。また、鏡やガラスで姿を見ることが。ピッチャーは必ずやること。）

その他 これは任意ですが、進んでやりましょう。

①家のお手伝い

掃除、食器洗いなどなんでもいいです。余裕がある今だからこそできると思います。人生で一番お世話になっている親への感謝の気持ちを行動で示しましょう。

②野球道具磨き

グラブ、スパイク磨きはもちろんのこと、バットインググローブやスパイク入れなどの細かなところまで手入れをすること。野球の神様が見ています。

③動画鑑賞で試合感を戻そう！

イメージだけですが。もし自分がバッターやピッチャーだったらどんな気持ちになるのか、感情移入して見て下さい。↓

<https://www.youtube.com/watch?v=SD2pMpvkqPY&t=640s>

ここに載せたメニュー以外でできることがあればどんどんやって下さい。身体に気をつけながら目標達成のために頑張ってください。期待しています。

「努力しても成功するとは限らない。しかし、成功した人はみんな努力している」