

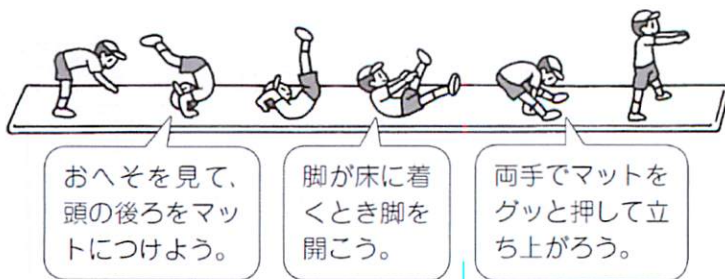
休校中の野球部の活動 ①

休校中元気に生活していますか？ 身体は動かせていますか？ 1年生のみなさんは入部前ですが元気に過ごせていますか？ プロ野球も大学野球、高校野球もみんな野球ができない状況です。苦しい毎日が続きますが、できることを精一杯がんばりましょう。いくつかやって欲しいことをお伝えします。

①柔軟性を高める。(特に肩甲骨、股関節の柔軟性)

股関節や肩甲骨の動きに制限があると、パフォーマンスが落ちたり、ケガにつながる場合があります。千葉ロッテマリーンズの佐々木選手の動画もアップされています。

①手のひらが前につくこと。 ②さらに手を前に出し、肘がつくこと ③顔が地面につく
どこまでできるかやってみよう。



いますぐやってみよう。体が硬いとはできないと思いますが、なぜできないか考えて調べてまた挑戦してみましょう。動画を撮って、自分の身体がどう動いているのか見てみましょう。投球動作や打撃フォームでも自分の実態を知ることで、修正ができます。また、良い選手は「再現能力」が高い。とにかく三中野球部はこのようなマット運動や柔軟を多く行います。より長く野球を続けて欲しいので、中学生ではパフォーマンスを上げること、柔軟性を高めケガの予防に努めて欲しいと思います。

マット運動をしたり、バスケットをしたり、水泳をしたり、部活の中でより多くの動きを取り入れて練習していきます。

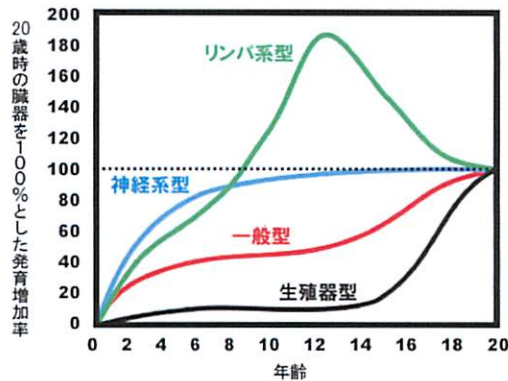
今は情報の多い時代です。インターネットや動画などで色々調べてみましょう。

身体作りや守備、打撃、走塁などためになるものもたくさんあります。良い選手は「探求心」がありますね。



休校中の野球部の活動 ②

今回は柔軟性の話をしました。今回やって欲しいことは2つです。神経系のトレーニングとビジョントレーニングの2つです。(ビジョントレーニングは次回お伝えします。)



こちらはスキャモンの発育曲線といいます。これは、様々な能力がどの時期にこういったタイミングで伸びていくかというのを表したものです。スキャモンの発育曲線によると、神経系は16歳頃までしか成長しないということがわかっています。

今、色々な体力が成長する時期まさに「今」が大切です。神経系のトレーニング人間というのは目、耳、肌などの感覚器官で状況を判断し、脳で行動を決定して、筋肉に伝えます。この脳から筋肉までを繋いでいる神経が、運動神経なのです。では、どうすれば運動神経が良くなるのでしょうか。実は、脳の判断を早くして、筋肉に情報を伝える練習をすることで、運動神経を上げていくことができます。4歳までと16歳までの2段階で運動神経が発達しやすいというのは間違いありません。しかし、判断を早くする練習していけば大人になってからでも運動神経を良くすることができますのです。神経系を鍛えるトレーニングはたくさんあります。

やってみよう！アジリティトレーニング！

アジリティ（Agility）機敏、軽快さをトレーニングすることを指します。静→動、動→静など、瞬時に必要な動きの変化の速さを身に付けられることができます。特に、守備と走塁が該当しますが、瞬時の変化の速さは野球においてとても重要で、この能力が備わっているかないかで、チーム力に差が出ると思います。



メニューはたくさんあると思いますので、自分で調べてやってみてください。マーカーやラダーがなくてもできる。地面に石で線を描いてできる。マーカーはコーンじゃなくても目印になるものがあればできる。とにかく、野球は「足でさばく」「減速・加速」のスポーツです。工夫してやってみましょう！

休校中の野球部の活動 ③ (入部前の1年生も取り組んでいますか?)

今回はビジョントレーニングです。プロ野球でも目のトレーニングが行われており、読売ジャイアンツでは、2016年から導入しています。ヤクルトスワローズの山田哲人選手も目のトレーニングを行っていることが知られており、目の動きの重要性がスポーツの世界で認知されてきています。



① 1秒ずつ 交互に繰り返し行う 30秒

② 1秒ずつ 上下を見ていく 30秒



ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動 初級)

ちようやく せい がんきゅううんどう
数字さがし〜丸に入る数字50を追ってみよう〜



このビジョントレーニングもたくさんあります。

自分で調べて実践してみましよう。ビジョントレーニングは隠れた能力を引き出します。

眼球運動・ピント合わせ・両目のチームワーク・周辺視野など、ビジョントレーニングの中でも項目がたくさんあります。

野球は目で情報を得るスポーツです。ビジョントレーニングはとっても大事です!