



東京神宮シニア

トレーナーが伝えるトレーニングの本質

～トレーニングの意味とは？～

東京神宮シニアでは、
勉学の励行、野球の技術向上に加え、体力向上にも力を入れています。
『基礎体力作り』『怪我をしない体づくり』『野球のパフォーマンス向上』を目的として、中学シニアだけでなくその先の高校野球、大学野球で活躍するためのトレーニングも行っています。
練習(土・日・祝日)では常に2人以上のトレーナーが選手とコミュニケーションをとりながら直接・的確に指導しているので、選手たちもより高い意識でトレーニングに励むことができます。
野球は怪我が多いスポーツですが、故障者には別メニューが用意されており、怪我で落ち込んでいる時の心のケアはもちろん、モチベーションを維持できるようメンタル面の指導も行っております。

【基礎トレーニングメニュー 例】

※あくまでも一例です。入団後はトレーナーの作成した個別メニューを元にトレーニングに励んで頂きます

例① スクワット

《 10回×2～3 / 臀部(おしり)、ハムストリングス(もも裏)、大腿四頭筋(もも前)、背筋(背中) 》
・ おしりを後ろに引き、膝が内に入ったり前に出すぎないように！
・ 徹底的にもも裏(ハムストリング)とおしりを使う意識をもつ！
→これにより膝の負担が少ない身体の使い方が身に付き、膝のケガの 予防につながります。



★「走る・投げる・打つ」全てにおいて下半身(特におしり)の強さが必要不可欠！

例② プッシュアップ

《 10回×2～3 / 大胸筋(胸)、上腕三頭筋(二の腕) 》
・ 胸の力を使って体を持ち上げる意識を持つ。
・ 手は胸のラインと同じ位置にし、いちばん下部まで下げた時に肘かが90°になるような手幅にする
・ トレーニング中、頭～おしり～かかとまで一直線に保つ



例③ ワンレッグヒップリフト

《 片脚ずつ・左右10回×2～3 / 臀部(お尻)、ハムストリング(もも裏)、背筋(背中) 》
・ 片膝は曲げ、もう一方の足を一直線に伸ばす。
・ 右の写真1の状態から2の状態に持ち上げる。これを繰り返す。
・ 肩～おしり～足までを一直線に保ち、おしりの位置が落ちないように！
・ 支える方の足は、つま先を浮かせてかかとで体重をコントロールする



ご一読いただき、ありがとうございました。
チーム選びの参考になれば幸いです。
東京神宮シニア専属コンディショニングトレーナー
友木、君塚、小林、畝本、俣平、井上