

プロ野球選手を支える現役プロトレーナーが、最短で最大の能力を発揮させるために最も差がつくシーズンオフに行っている実践的なトレーニング方法を大公開!!

先着
20名
限定



第3回 超・実践的 ベースボール・トレーニングセミナー

このセミナーは **野球** に特化した
実践ベースボールトレーニングです
こちらの方にオススメ!!

野球指導者、監督、コーチ

野球選手ご本人 (高校生・大学生・社会人)

平岩時雄氏プロフィール



平岩 時雄 (ひらいわ ときお)

平岩スポーツコンサルタント代表

陸上競技 110m ハードル選手として活躍し 1991 年には日本記録 13" 6 (手動計時) 樹立。31 歳になるまで現役を続け同種目の第一人者として日本陸上界を牽引してきた。現役引退後、渡米。

マイケルチャン選手、シャラポア選手、錦織圭選手などテニスのトッププロを指導してきたアメリカロスアンゼルス在住のトレーニングコーチ、ケンマツダ (Ken Matsuda) 氏に師事。パーソナルトレーニングコーチとして貴重な経験を積む。

帰国後は、株式会社クレマージャパンにおいて、SAQ (スピード、アジリティ、クイックネス) トレーニング指導の第一人者として活躍。日本のスポーツ界に初めてラダートレーニングを導入するなど、これまでの旧態依然とした国内の指導体質に貴重な一石を投じた。

これまでの指導歴の中では、渡辺俊介投手 (元ロッテ) のトレーナーとして、世界一低いといわれる超アンダースロー通称サブマリン投法を長年支えてきた。2006、2009 年 WBC (World Baseball Classic : ワールドベースボールクラシック) では、大会 2 連覇という偉業達成に大きく貢献した。ケンマツダ氏の提唱するファンダメンタルトレーニングの実践的な指導を行うかたわら、スローコアも積極的に指導へ取り入れ、選手のコディショニングに役立っている。早稲田大学教育学部卒。1963 年生まれ。

講義概要

野球に必要な不可欠なスキル **スピード編**

スピードは、ただ走らせてもほとんど向上しません。また、ピッチャーの下半身も走るだけではスピードやコントロールはつきません。ところが、正しい方法論を覚えると、ほとんどの選手のスピードは間違いなく伸びます。

今回は、**スピードに関するトレーニングの方法をすべてお伝えします。**

1) ランニングスピード

○スタート力を向上させるトレーニング

スタンディングスタート・横スタートを覚える (スキル)
加速のノウハウ (パワーを発揮する姿勢)

野球用変形スタート (立ち上がり、転倒後リカバー)

坂ダッシュの距離とポイント (スタート力の圧倒的強化)

筋力の強化 (ランジ、ハーフスクワット)

○最大スピードを向上させるトレーニング

目標 50m→2 塁からホーム、走力に対する意欲 (2 塁 - ホーム 6 秒台)

70m→3 ベースヒット、1 塁からホーム (1 塁 - ホーム 10 秒台)

姿勢の改善 股関節の柔軟性改善

トントン走りの習得 (スキル、走感覚)

150mのタイム、本数の具体的な数値 (基礎走力の向上)

70mのタイム、本数の具体的な数値 (基礎スピードの向上)

○ベースランニング

サークル走の走り方 (スキル) ベースラン 1 周の是非

70m、150mスピードの維持

2) ディフェンススピード

横向きランニング (走り方スキル)

サイドステップ、サイドツースキップ (動き方スキル)

アジリティトレーニング (方向転換スキル)

エイトサークル (ステップスピード)

坂ツースキップ (ステップスピード、操作感覚)

3) ピッチングスピード

ランニングにおけるポイント (ピッチャーの走り方) ランニング距離と量

グラウンド上でのトレーニングの種類 肩の具体的なトレーニングと負荷

スローコアを使用した肩のトレーニング (メンテナンス)

スローコアを使用した動き方の改善 (メカニズムの教育)

4) ティータイム (質疑応答)

セミナー詳細

日程 : 2018 年 12 月 2 日 (日) 13:00 ~ 16:00 ※16:00 ~ 17:00 相談会

会場 : 永治プラザ (〒270-1367 千葉県印西市浦部 411-3 ☎0476-42-1101)

定員 : 先着 20 名 (限定) 費用 : 6,000 円 (税込)

特別セミナーのお申込は公式サイトから ▶ <http://japt.or.jp/>