

# 選手のセンスを引き出す! 野球体操 ~猿橋中学校の 能力UP指導法~



新チーム・新入生・  
冬季に必ずやって  
おきたい野球体操

502-1  
(42分)

## ●体を効果的に使いきる、力を引き出す動作●

この巻では、野球に必要な身体づくりを紹介します。練習時間の短い冬季や普段の練習のウォーミングアップ時に取り入れると効果的です。



### ■歩く

- ①足裏もぞもぞ
  - ・足の指で地面を掴む(スパイク内)
- ②腕上げかかと歩き
  - ・正しい姿勢と歩行(かかとから動き出す)
  - ・顔を上げ、目線は正面
- 野球体操
  - \*野球動作に必要とされる肩甲骨／股関節等の柔軟性(可動域)UPを目的とした体操
- ①手首足首
  - ・手首と足首を回す(左右／逆回転)
- ②膝屈伸
  - ・屈伸の際、かかとを地面に着ける(足首の柔軟性UP)
  - ・膝を伸ばす際、股関節から体を曲げる
- ③ケツ裏
  - ・頭を膝に付けたまま、膝を伸ばす
- ④キャッチャーズニー
  - ・捕手の様にしゃがみ、膝を内外に開閉する
  - 股関節の可動域・柔軟性UP
- ⑤インフィニティ
  - ・膝頭で8の字(インフィニティ)を描く
- ⑥野球伸脚(3種)
  - ・後ろ足を寝かせて行う
  - ・後ろ足を立てて行う(爪先立ち)
  - ・肘を前足の外側に入れる
  - 股関節／大腿筋／大殿筋の柔軟性UP
- ⑦ヒップターン
  - ・上半身を固定し、下半身(股関節)のみ回転／左右にずらす→股関節の体重移動
- ⑧サークルスクラッチ
  - ・両腕を円を描くように回す→肩甲骨の柔軟性UP
- ⑨絞り
  - ・両手を組み、上下左右(前後)に上体を絞る(ひねる)→上半身／体幹の柔軟性UP
- ⑩ワイング
  - ・鳥の翼をイメージして肩甲骨を前後に動かす→肩甲骨の可動域を広げる
- ⑪腕挙げ／腕前
  - ・腕を挙げる／前に出す→胸鎖関節を意識

### ⑫手鏡

- ・片腕の手の平を顔の前に向けた状態で、もう一方の腕(肩)を回す→肩甲骨の可動域を広げる

### ⑬割れ

- ・上半身と下半身を左右対称(逆方向)に動かす→力を溜める

### ⑭インド人

- ・胸の前で手を合わせ、左右に移動→軸(中心軸の移動)

### ⑮ケツ歩き

- ・足を伸ばし、座った状態で前進→股関節の前後の移動／左右の軸を平行移動

### ■ウォーキング体操

- \*野球体操を歩きながら行う
- ・バランス／リズムを保つことを意識

### ■投動作

- \*力を引き出す投動作

### ①割り押し

- ・グラブを持っている手を胸に押し付けるイメージで投げる
- ・体重を前に移動し、上体の回転運動を使って投げる

### ②スナップスロー

- ・グラブを持っている手は前に出し、ボールを高い位置に上げ、肩を回しながら投げる
- ・「割り押し」を意識(力を体の中心に集める)

### ■打撃動作

- \*力を引きだす打撃動作

### ①割れスイング

- ・前足の膝と手を合わせて離すを繰り返し、最後にスイング(「割れ」を意識)

### ②両目を使ったスイング

- ・目の使い方を意識した打撃練習
- ※右バッターの場合
- ・構えの際は前の目(左目)を閉じ、後ろの目(右目)だけでボールを見る。
- ・反対にインパクトの際は前の目(右)だけでボールを見る

大きな体を持った選手、飛び抜けた能力を持つ選手がいるとも、選手の野球センスを引き出し、関東大会へと導く猿橋中学校・平井成二監督が常日頃行っている動作をクローズアップ。新チーム・新入生・冬季には必ず習得しておきたい動作をわかりやすく紹介します。選手に徹底させ、野球に必要な動作を植え付けましょう。

502-2  
(50分)

## ●基礎技術を確実にする●

野球に必要な基礎技術を確実に習得するためには、日々の積み重ねが必要で、基礎技術を日々の練習でいかに効率良く選手の身体にしみ付けるかが鍵となります。短い練習時間の中で日々行うことで選手に基礎技術を身に付けさせる最適の練習法です。



### ■基礎技術 I

#### ①ボディ

- ・ボールを体に当て、真下に落とす
- ・顎を引いてボールを見る

#### ②タマギワ

- ・地面ギリギリのボールを捕球する練習

#### ③グラブ戴き

- ・捕球の際、グラブを下から出す練習
- ・ボール(打球)に正対する

#### ④タッチトス

- ・タッチ／トスを確実に行う練習
- ・グラブの甲を使ってタッチ(V字を描く)
- ・スピードのあるボールでトス(山なりのボールはX)

#### ■基礎技術 II

##### ①足合わせ(バウンド)

- ・グラブは前から前へ出す
- ・ボール(打球)に正対する(両目でボールを見る)

##### ②足合わせ(ゴロ)

- ・捕球の際の軸足の向き／位置
- ・小刻みなステップで足をあわせる

##### ③足合わせ(サイド)

- ・進行方向と逆の足で止まり捕球→次のプレー(送球)へのつながり

##### ④握り

- ・グラブ側の手ではなく、送球する側の手で捕球
- ・5本の指を使い、しっかりと握る→素早く縫い目を探し送球

#### ■基礎技術 III

##### ①ノールック

- ・フライに対し、一旦目を切って打球を追う練習
- ・振り返った瞬間に打球を探す

##### ②切り返し

- ・逆方向に上がったフライに対し、体を切り返して捕球
- ・体の中心軸で切り返す

### ■フットワーク

#### ①ラインシャドー(直線)

- ・ライン上に並んだボールをリズムを刻みながら捕球

#### ②ラインシャドー(サイド)

- ・進行方向と逆の足で止まり捕球

#### ③ダイヤモンドシャドー

- ・各々のポジション(1塁／2塁／3塁...)にセットされたコーンとボールに対しフットワークを使って移動しながら捕球→送球をシャドーで行う

#### ④キャッチボール I

##### ①スナップ

- ・キャッチボール前に行う、手首の柔軟と怪我防止のためのアップ

##### ②4人カット

- ・実際のゲームで起こるカットプレーを想定した練習

##### ③遠投

- ・次のプレー(送球)を考えた捕球
- ・送球はボールを前で離すことを意識
- ・送球するリズム

#### ■キャッチボール II

##### ①墨間／対角線

- ・実践を想定したキャッチボール
- ・タッチプレー／フォースプレー／グラブの出し方等を自分自身で設定して行う

##### ②その場スロー

- ・下半身を固定して、上半身のみを使ってキャッチボール
- ・「割れ」を意識する

##### ③9人カット

- ・選手間でのコミュニケーション／状況判断を重視したキャッチボール(カットプレー)

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は→ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

**JLG ジャパンライム株式会社**  
**03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F  
**FAX.03(3818)6656**

### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

#### [記入例]

DVD・ビデオNo.  
お名前  
ご住所／TEL  
お勤め先／TEL  
お支払い方法

### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお付けください。
- 年後年の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP & カード)もご利用できます。