

# 走塁戦術の土台となる3要素

柔軟性 体幹 走り方 を徹底解説!

ベースボール  
キネティックトレーニング

商品番号 935-S



指導・解説  
塚原 謙太郎

高崎健康福祉大学高崎高等学校トレーナー  
Physical Performance代表

Physical Performance代表。  
全米ストレングス&コンディショニング スペシャリスト  
(NSCA-CSCS)、日本アスレティック医科学協会  
理事、シナプソロジー教育トレーナー、障害予防  
トレーニング・フィジカルトレーニングを専門  
として健大高崎高校のほか、複数の学校で  
サポートを行っている。

表技  
協力

群馬県/高崎健康福祉大学高崎高等学校



走・打・投…  
すべての野球動作に生きる、  
高校球界最先端メソッド!

## CONTENTS

88MIN

### ■イントロダクション

#### ■立位のポイント

### ■柔軟性向上

#### ■セルフストレッチI

- (1)開脚 (2)開脚:前後  
(3)開脚:前進 (4)開脚:内外旋  
(5)踵蹴(そんぎょ) (6)伸脚 (7)屈伸

#### ■セルフストレッチII

- (8)フレクション バウンド  
(9)フレクション 足踏み  
(10)フレクション 横振り  
(11)ゴロ捕り ヒップバウンド  
(12)ゴロ捕り 膝送り  
(13)ゴロ捕り 足踏み〜ジャンプ

#### ■ヘースストレッチ

- (1)トゥータッチ (2)エルボー ニー  
(3)捻転

#### ■サブバットストレッチI

- (1)スクワラ ローテーション  
(2)ワンハンド スクワラ ローテーション  
(3)スクワラ  
(4)ショルダー エクステンション  
(5)メディア エクスターナル ローテーション

#### ■サブバットストレッチII

- (6)180(ワンエイティー)

### (7)サイドボディ エクステンション

- (8)フォワードベント ツイスト  
(9)ボディ トーション  
(10)ヒップジョイント エクステンション

### ■サブバットストレッチIII

- (11)ボトム エクステンション  
(12)スローイング  
(13)オーバーヘッド スクワット  
(14)シナシ(伸脚)  
(15)ストラデル(脚抜き)

### ■体幹強化

#### ■体幹トレーニング

- (1)シットアップ(腹筋)  
(2)シットアップ ツイスト (3)背筋  
(4)脚上げ背筋 (5)脚上げ腹筋  
(6)チェアー 腕立て伏せ  
(7)チェアー アップダウン  
(8)チェアー フット

### ■走塁

#### ■走る動作のポイント

#### ■走塁練習

- (1)コーナーリングの考え方  
(2)コーナーリングドリル  
(3)スタート姿勢の考え方

を支える3つの  
キーファクター



弊社サイトにて特別インタビュー

『塚原トレーナーに聞く「野球と体のQ&A」』を掲載!

何故、本トレーニングが野球動作に必要なのかを  
より深く理解できる内容となっております!

ジャパンライム DVD



高校球界に革命的な衝撃を与えた“機動破壊”という言葉。  
多くのメディアが取り上げ、各方面でその走塁術が研究されるなど、健大高崎  
高校の代名詞ともなりました。  
となく、戦術的な部分がクローズアップされがちではありますが、今作では  
その前段階にスポットを当てています。  
「健大の選手はみんな無駄のない走り方をしている」  
「選手のほとんどは180° 開脚ができるらしい」  
こうした声の裏には、積み重ねてきたトレーニングがあります。  
一朝一夕にできたわけではない“機動破壊”。それを支えている体づくりの  
一端を紹介します!



話題となった「コーナーリングドリル」を公開!

商品番号 935-S

全1巻 8,000円+税

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイ  
ト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申  
し込みください。受注確認後、3~6営業日  
内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.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



ジャパンライム DVD 通販サイト

<http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!

<http://www.jlc-download.com>

※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。