

エンジョイ・ベースボール

効果:野球をいつまでも楽しく続けるためのプログラムです。「打つ」「投げる」「走る」ための筋肉を強化し、障害予防を図ります。

目標週 1 回 | [所要時間] 60 分



[エネルギー消費量] 300kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ: 反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回数:10
セット:2サイクル

効果
下半身の動作を安定させる



レッグカール

回数:10
セット:2サイクル

効果
下半身の動作を安定させる



チェストプレス

回数:10
セット:2サイクル

効果
上半身の押し込み(押っ付け)を強化する



クランチベンチ

回数:10
セット:2サイクル

効果
体幹部を安定させる



ローワーバックベンチ

回数:10
セット:2サイクル

効果
上半身の軸を安定させる



ロータリートーン

回数:10
セット:2サイクル

効果
捻りの動作を強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

全身をバランス良く鍛える為にもランニングマシンやクロストレーナーがおすすめです。
長く行う時はバイクと併用するといいいでしょう。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の50%~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q ボールを速く、遠くに投げる為に有効なトレーニング部位は？

A 全身の筋力アップを図ることが大切です。

強肩といわれる人は肩の筋肉だけが強い訳ではありません。
素早い体重移動や腰を回転させるための脚筋力、腕を振り切るための体幹部（腹筋や背筋群）の筋力、カラダがスムーズに捻れる柔軟性などが必要です。
肩にとらわれず、全身的な筋力アップやストレッチを行い、
全体をバランス良く鍛えましょう。

Q 走り込みをして足腰は鍛えられるの？

A 走り込みと筋力トレーニングをバランスよく行いましょう。

様々な野球の動作は、全身の筋肉を連携させ、そのチカラをバットやボールへ如何に効率的に伝えられるかがポイントです。走り込みはプロ野球選手も大切にしている全身運動のひとつで、同時に足腰も鍛えられます。
しかし、マシントレーニングは部分的に鍛える事ができるのでウィークポイントをカバーする事が出来ます。その上で走り込みを行えば更にレベルアップが図れる可能性があるのではないのでしょうか。

A 簡単栄養アドバイス

試合当日はどのような食事がよいのか？瞬間的にパワーを発揮する野球では、筋肉内のエネルギー、筋グリコーゲンが主に利用されます。このグリコーゲンは糖質ですから、やはり当日はごはんやパスタなどの炭水化物の摂取が肝心です。
食事の時間がない時や試合中などはバナナやエネルギーゼリーなど、吸収の早い糖質を利用すると良いでしょう。また、同じ日に試合が続く場合は、糖質とクエン酸を合わせた食品、例えばレモンのハチミツ漬けやアセロラなどはグリコーゲンの回復に非常に効果的です。
