

自重トレで技術力アップ!

冬のトレーニング改革

骨、関節、筋肉の構造を理解し、それに沿った正しい動きができて初めて
己のパフォーマンスを最大限に発揮することができる。

今回の特集では、高校から日本男子リーグまで数々のチームを見てきた高橋弘幸トレーナーの監修のもと、
まず、自分の体重を使った自重トレーニングで身体をつくり、正しい身体の動かし方をレクチャーしていきたいと思う。
このオフシーズンの時期に、あなたの身体、あなたの動きを見直してみよう!

監修/高橋弘幸(コンディショニングトレーナー兼コーチ)
取材・構成/三橋祐子 写真/BBM



協力/松原有希、中村みなみ、段林実玖(武庫川女子大附高)

私は、ソフトボール選手にトレーニング指導をするにあたって、ダンベルやバーベル、マシンを使ったメニューをあまり推奨していません。その理由の一つに、正しい姿勢が取れていない

身体を正しく使おう

CONTENTS

- P42-43 高橋トレーナーインタビュー
- P44-45 能力テスト
- P46-49 (基礎編) 基本の身体づくり
- P50-54 (応用編) 正しい動きをゲット!

選手が多いことが挙げられます。悪い姿勢のまま負荷のかかるトレーニングを行ってしまうと肩、腰、ヒザなどのケガにつながるのです。
ちなみに、これを聞くと驚く方もいると思いますが、人間が不健康になる原因の一番の理由は、病気ではなく運動と言われています。



高橋弘幸

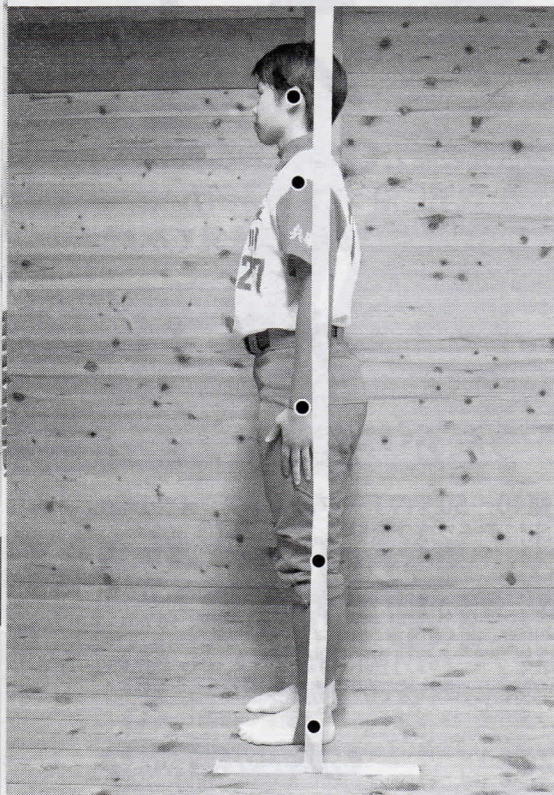
(コンディショニングトレーナー兼コーチ)

たかはし・ひろゆき/1969年1月22日生まれ。長崎県出身。長崎南山高→オレゴン州レン・コミュニティーカレッジ→オレゴン州立大。1997年から2008年まで大阪ツツキグローバル。09年から16年まで大阪桃次郎。17年はダイワアクトでコンディショニングトレーナー兼通訳。高校、大学のソフトボール部でもトレーニングとメンタル指導を行っている。

間違った姿勢で運動やトレーニングを行っていると、大きな原因となつていきます。多くの技術書やインターネットでトレーニングの方法について説明していますが、見よう見まねで何となくやってしまっている人が多い。正確な動きがきちんとできているか、客観的にチェックしてもらうというのをあまりし

ていないと思います。だから、間違つたやり方で身体を壊してしまうのです。
しかし、だからといってトレーニングが必要なのかというところまで考える必要はありません。トレーニングの必要は当然あります。しかし、やり方が違っていたら意味はないですし、それ以前にきちんとした姿勢が取れていなければどうしようもないので、まずは正しい姿勢で立てているかが重要なポイントになります。そして正しい姿勢で立つことができるようになって初めて投げる、捕る、打つという基本的な動作が、きちんと身に付くのです。
そして、私が器具を使った筋力トレーニングを推奨しない理由の二つ目に挙げられるのが、人間の動きはねじりの動きが多いからです。身体をねじるトレーニングをマシンで行おうとすると、設備の整った大きな施設でなければできません。しかし、大半の人はねじりの動きに負荷をかけることに慣

■姿勢をチェックしよう！



天井から垂直にテープをたらし、床にテープの端をしっかりと固定。そして、くるぶしの外側をテープの中心に合わせて立つ。くるぶし、ヒザの裏から少し真ん中に入った箇所、太ももの骨の付け根、肩峰、耳の穴がどの位置にあるのかを確認しよう。ちなみに写真の選手は前のめりになっている姿勢です。

れていないので、むしろ負荷がないくらいの方がいい。つまり、専門のマシンがなくても、自分の身体だけで鍛えることができるのです。

ここまでお話ししてきたように、器具を使う、いまベーシックとされている筋力トレーニングをバンバン行って壊れない身体をつくり、パワーアップを図りましょうという考え方は、下手をすると競技寿命を縮めてしまうことにもなりかねません。それならば、まずは身体を柔らかく動かす方法をマスターし、バネを使って動ける身体をつくるほうが建設的です。

例えばジャンプ力を上げるにしても、筋力トレーニングで鍛えることもできますが、正しく行わないとケガが起りやすい。逆に、ヒザや股関節を曲げることで、自分の体重をいったん下に落とし、床から跳ね返ってきた床反力をもらって飛んだほうが楽だし、場合によっては高く跳ぶこともできるので

す。つまり、身体をうまく使うことができさえすれば、パフォーマンスの上は可能なのです。

トレーニングの指導でいろいろなチームを回っていますが、学生チームだときちんとしたトレーニング施設のないところがほとんどです。そして、必ずしも筋肉があつて身体が大きいチームが勝つのではない、身体の使い方を知っているチームのほうが勝つこともあります。ですから、皆さんにはまずは正しい姿勢と正しい身体の使い方を知ってほしいと思います。自分の身体を自分の意識したとおりに動かすことができるようになれば、必ず技術力もアップします。

正しい姿勢があつてこそ

それではまず、自分の姿勢をチェックしてみましよう。左の写真のように天井から垂直にテープをたらし、外側のくるぶしがテープの中心に来るよう

にして立ち、ヒザの裏から少し真ん中に入った箇所、太ももの骨の付け根、肩峰（肩関節よりも上にあり、外側に向かつて大きく張り出した箇所）、耳の穴がどの位置にあるのかをよく確認します。くるぶしをふくめた5点がテープに沿っていれば、より良い姿勢と言えるでしょう。逆に、この5点がテープから外れていれば外れているほど、あまり良くない姿勢と言えます。

それでは、これからバランスが崩れた悪い姿勢の例をいくつか挙げていきます。まずは、足首から身体が前に倒れ、全体的に前のめりになっている姿勢です。この前のめりになった上体を正すために腰の反りが強く出過ぎて、それによって大腿四頭筋に力が入ってしまうため、下半身の力を上半身に伝えることができず、脚が疲れやすくなります。さらに、前のめりになった上体を支えるために背中に力が入るので、腕も使いにくいでしょう。

次に、ヒザ裏の筋肉が弱いことでヒザが反り返り（反張ヒザ）、骨盤が前に傾いている姿勢です。こちらも腰の反りがひどいのが特徴ですが、ヒザから骨盤に原因があります。また、腹筋が弱いことでこのような姿勢を引き起こすこともあります。ヒザの伸展によってヒザから足首までの筋肉が張ることが多く、ヒザのケガにもつながりやすい。身体全体を機敏に動かさづらい姿勢とも言えます。

そして最後に、猫背気味で骨盤が後ろに傾いている姿勢です。このタイプ

はお腹と背中にぜい肉がついている人が多いことも特徴です。猫背のせいで、腕を後ろに引く動作や走るときにスタート動作に遅れが出やすく、さらに骨盤が後ろに傾いていることでかかとに体重が乗るため、球を引つ張つて打つ傾向があります。また、猫背による背中の疲れから、腰痛などの症状も出やすくなっています。

これらは、あくまでも代表的な例ですが、姿勢が動作に影響を及ぼすことは多々あるのです。ですから、正しい姿勢をつくることは、正しい動作にもつながると言えます。そして、一般的にはストレッチやトレーニングを行うことで正しい姿勢に近付けることができます。

ただし、前述した反張ヒザのように身体的な特徴によって動かしづらい動作もあるので注意が必要です。例えば、ゴロ捕球の指導で「ヒザを柔らかく使いなさい」という声掛けをよく耳にしますが、ヒザが反り返った反張ヒザの人は、前のめりになった上体を支えるために腸腰筋（ふとももと背骨をつなぐ筋肉）に力が入り、股関節が固くなるためヒザを柔らかく使う感覚が分かりません。反張ヒザに限ったことではありませんが、身体的特徴によって動作に支障が出る場合は、無理に動作の矯正をしないようにしましょう。

それではさっそく、基礎編、応用編と段階を踏んで、姿勢づくり、基本の身体づくり、正しい身体の動かし方を学んでいきましょう。

能力テスト

トレーニングに入る前に、まずは自分の能力を知ることから始めよう。今回用意したのは3つのテストだ。説明に沿って各項目を行い、自分の点数を確認したら、3項目の合計点で総合評価を見てみよう。

① 座位タッピングテスト

目的 脳と筋肉のつながり度チェック

準備 安定性のあるイス、幅40～50cmのテープ、ストップウォッチを用意し、イスの前の床にテープを2本貼る。テープ間は30cm

方法

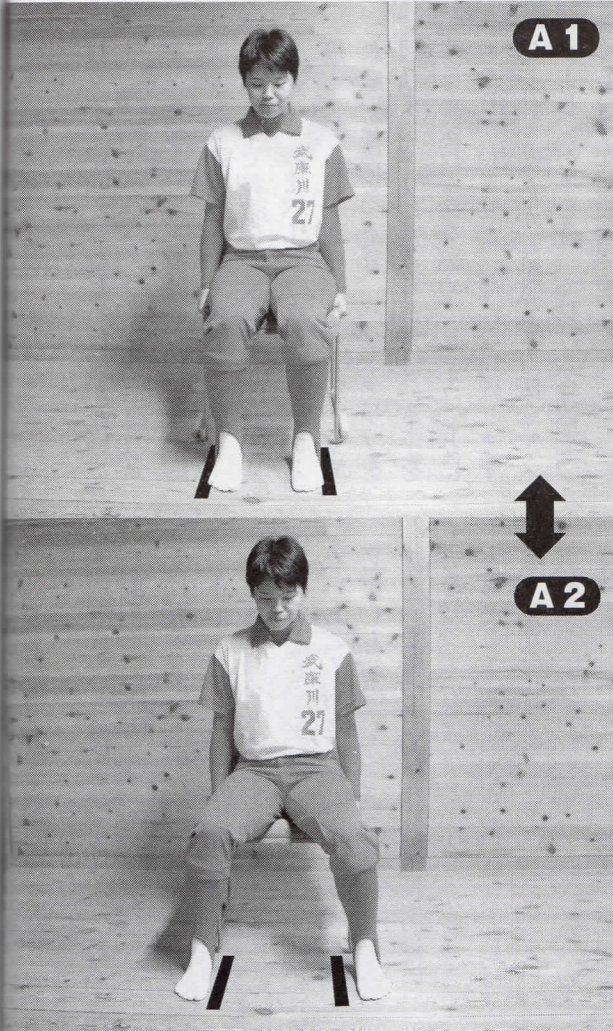
- ① イスに浅く腰掛ける
- ② イスの端を手で握り、身体が動かないようにする
- ③ 両足をテープの内側に置く **A1**
- ④ 合図と同時に両足をテープの外側に付け **A2**、そして元の位置に戻す動作で1回とし、これを20秒間繰り返す

■ 点数チェック表

回数	点数	身体年齢
44回以上	5点	10代
42～43回	4点	20代
40～41回	3点	30代
38～39回	2点	40代
35～37回	1点	50代
34回以下	0点	60代

あなたの点数は?

点

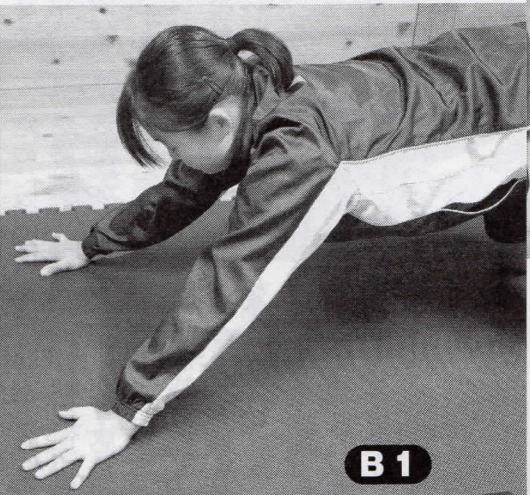
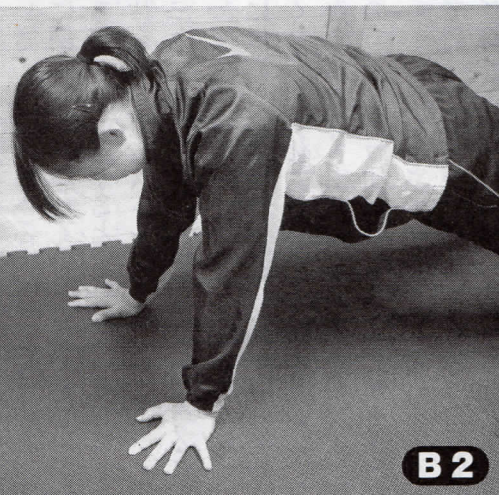
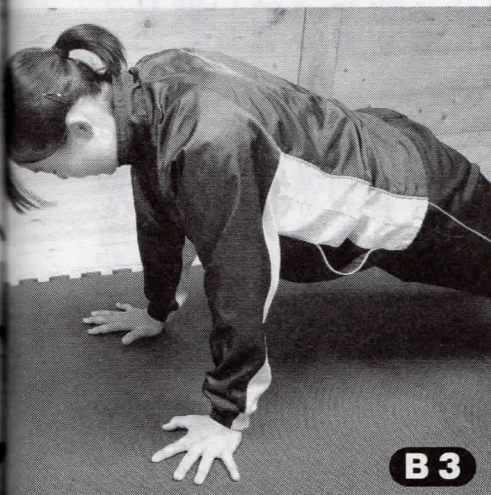


② トランクスタビリティ・プッシュUP

目的 体幹の安定性、肩関節と肘関節周りの筋肉度チェック

準備 滑らないために靴を履くか、滑りにくい床面を用意する

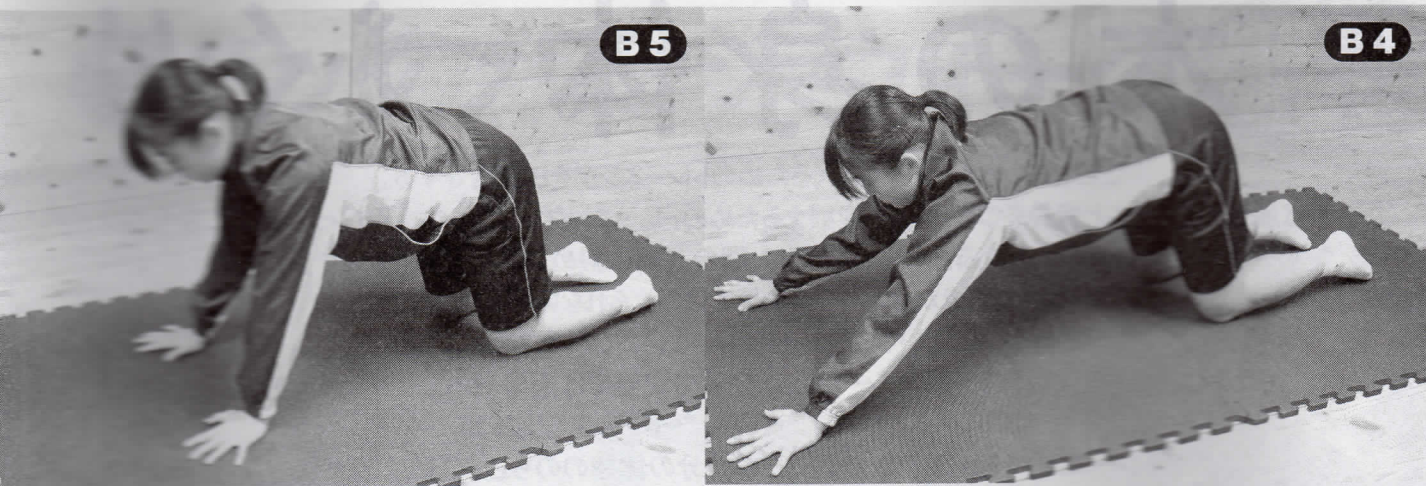
方法 レベルに合わせて腕立て伏せを行う



▲親指の位置が鎖骨の下

▲親指の位置がアゴの下

▲親指の位置が頭頂部より上



▲親指がアゴの下で両ヒザを床に着く

▲親指の位置が頭頂部より前で両ヒザを床に着く

■点数チェック表(男性編)

該当手裏	腕立て伏せの種類&回数	点数
①①	親指の位置が頭頂部より上にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを5回行える	5点
①②	親指の位置がアゴの下にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを5回行える	4点
①③	親指の位置が頭頂部より上にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを1回行える	3点
①④	親指の位置がアゴの下にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを1回行える	2点
①⑤	親指の位置が頭頂部より前にあり、両ヒザを床に着いた姿勢でヒジの曲げ伸ばしを1回行える	1点
なし	親指の位置が頭頂部より前にあり、両ヒザを床に着いた姿勢でヒジの曲げ伸ばしを1回もできない	0点

■点数チェック表(女性編)

該当手裏	腕立て伏せの種類&回数	点数
②①	親指の位置がアゴの下にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを5回行える	5点
②②	親指の位置が鎖骨の下にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを5回行える	4点
②③	親指の位置がアゴの下にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを1回行える	3点
②④	親指の位置が鎖骨の下にある姿勢で構え、ヒジの曲げ伸ばしを1回行える	2点
②⑤	親指の位置がアゴの下にあり、両ヒザを床に着いた姿勢でヒジの曲げ伸ばしを1回行える	1点
なし	親指の位置がアゴの下にあり、両ヒザを床に着いた姿勢でヒジの曲げ伸ばしを1回もできない	0点

あなたの点数は?

点

③ 反復横跳びショートバージョン

目的 身体の敏しょう性と床反力の体得度をチェック

準備 長さ1桁のテープを3本、床に貼る。テープ間は1桁。滑りにくい床面、できれば体育館で靴を履いて

- 方法**
- ① 3本のテープの中央を両足でまたくようにして立つ。幅は肩幅程度 **C1**
 - ② スタートの合図とともに右→中央→左→中央の順でサイドステップ
 - ③ スタートからフィニッシュまでにかかる時間をストップウォッチで計測

あなたの総合評価は?

①~③の合計点で評価しよう。

総合点	評価
15~14点	スーパー競技アスリート
12~13点	競技アスリート
9~11点	一般アスリート
6~8点	ジュニアアスリート(フィジカル面がまだまだ!)
3~5点	レクリエーション競技者(趣味レベルで競技を行う方がいいでしょう!)
2点以下	ケガをしそうなレベル

■点数チェック表

秒数	点数
0.6秒以下	5点
0.7~0.9秒	4点
1.0~1.1秒	3点
1.2~1.4秒	2点
1.5~1.7秒	1点
1.8秒以上	0点

あなたの点数は?

点



基本の身体づくり

ここでは、動ける身体をつくるためのトレーニングを8個紹介する。

①～③は腸腰筋(太ももと背骨をつなぐ筋肉)を鍛えるためのトレーニングで、主にバッティング、走塁に役立つ。

④～⑧は斜めの筋肉を鍛えるトレーニングだ。人間の筋肉は斜めに付いているものが多いため、真っすくな動きが多いマシンだけでは鍛えられない部位もある。

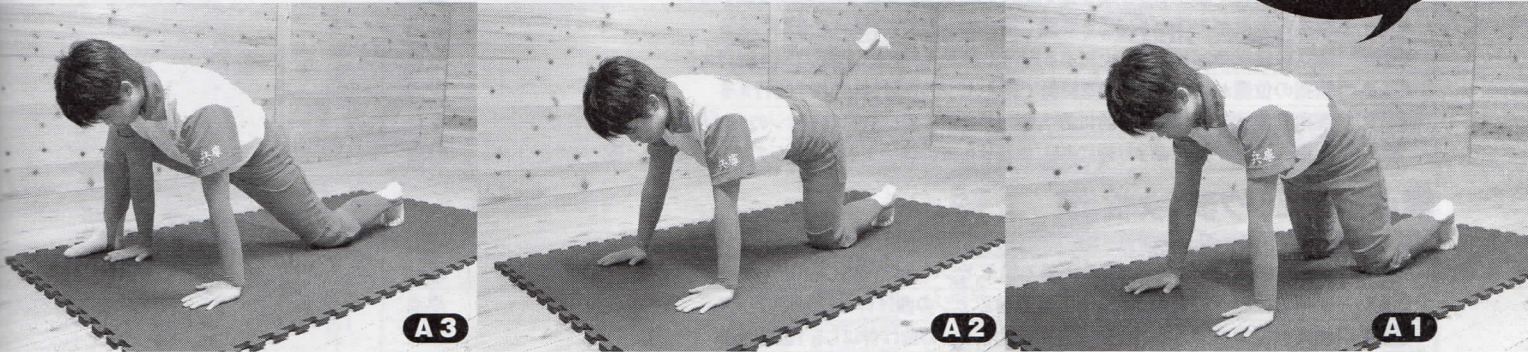
ねじり動作が入っている、この自重トレーニングでバランスよく鍛えよう。

ちなみに、⑥、⑦、⑧は瞬発系のトレーニング。守備や走塁では素早く動くことが大切なので、このトレーニングでプレーのスピードアップを図ろう。

次のトレーニングを続けて1セット行ったら、1分の休憩ののち2～3セット行おう。

① ディープ・レッグランジ

腸腰筋を鍛える!



- ① 四つん這いの姿勢でアゴを引き、息を吐きながらおなかを凹ます **A1**
- ② 右脚を後方へ伸ばす **A2**
- ③ 右足を右手の外側の床に付け、右ヒザを深く曲げる **A3**
- ④ ②と③の動作をゆっくりと30秒間繰り返す
- ⑤ 反対側も同様に30秒間行う

② サイド・ニートウ・エルボー

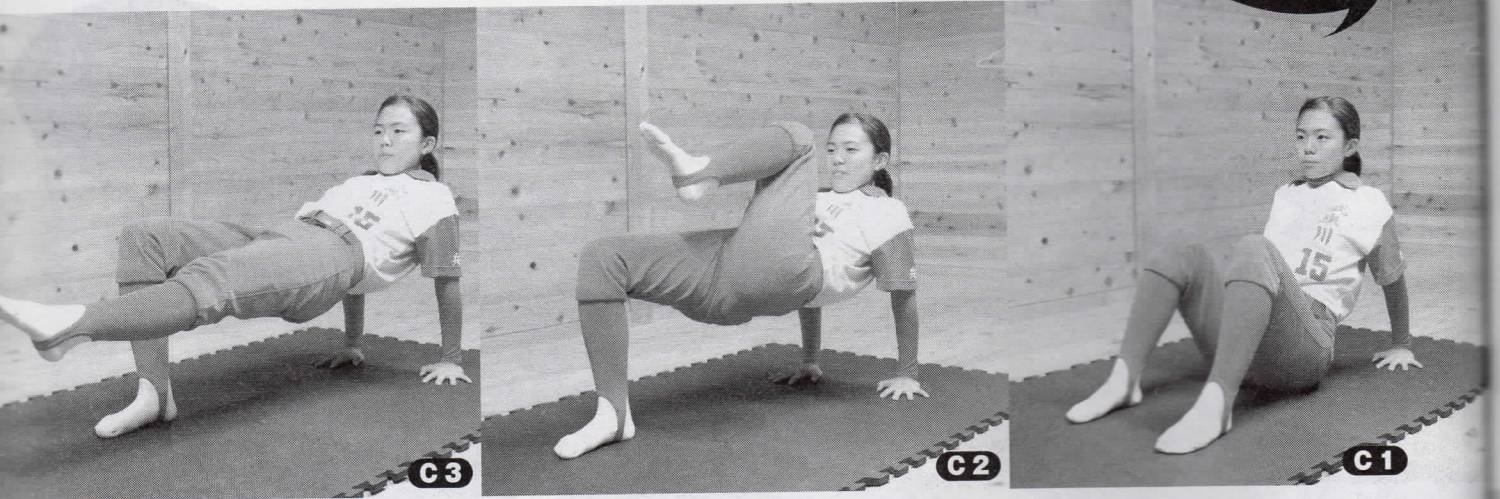
腸腰筋を鍛える!



- ① 床にヒザ立ちになる **B1**
- ② 右手を床に付け、左脚はヒザを伸ばし身体の斜め前に出す。左腕は左耳に沿って頭上に伸ばす **B2**
- ③ ②の姿勢から左ヒジと左ヒザを付ける **B3**
- ④ ②のポーズに戻す。これをゆっくりと30秒間繰り返す
- ⑤ 反対側も同様に30秒間行う

③ バックブリッジ・ウォーク

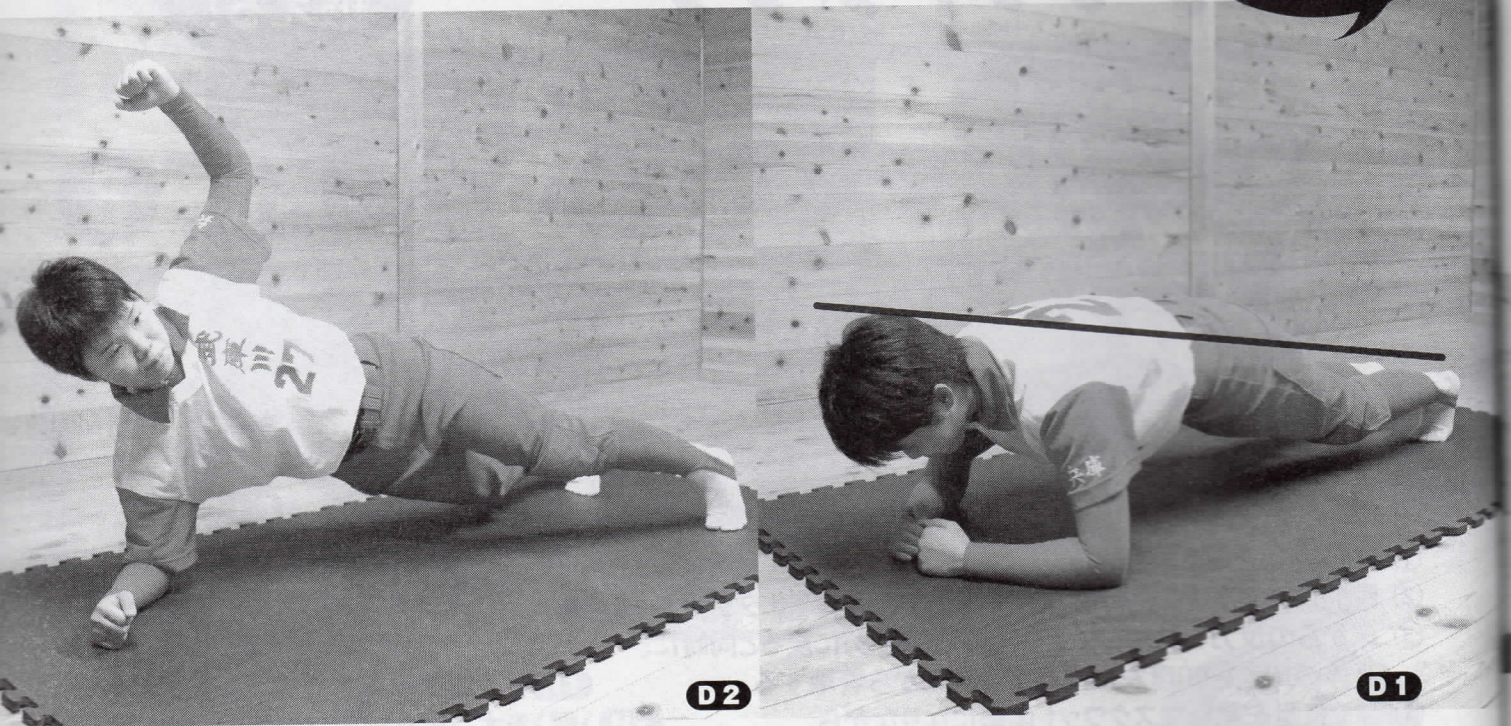
腸腰筋を鍛える!



- ① 体育座りになり、指先が身体のほうを向くようにして手を身体の後ろに置く **C1**
- ② アゴを引き、吐く息とお腹を凹ます
- ③ お尻を床から持ち上げ、左ヒザを胸に寄せる **C2**
- ④ 左脚を真っすぐ伸ばす **C3**
- ⑤ ③のポジションに戻す
- ⑥ ③と④の動作を30秒間ゆっくりと繰り返す
- ⑦ 反対側も30秒間行う

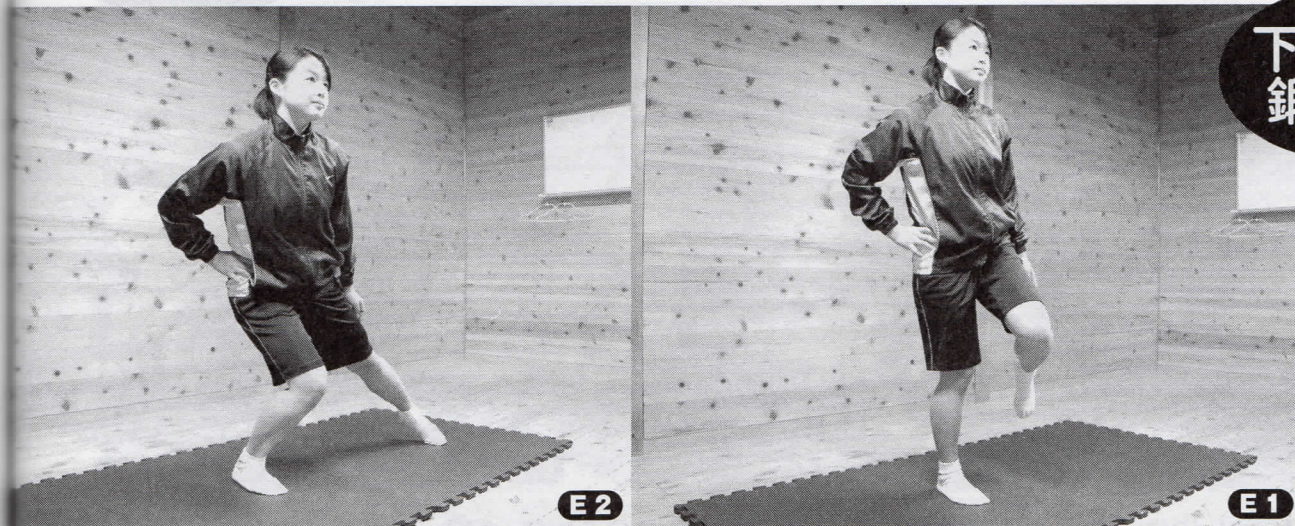
④ ツイステイング・プランク

体幹を鍛える!



- ① 両ヒジを床に付けて上半身を支え、下半身は両つま先で支える。お尻が下がらないよう注意 **D1**
- ② 身体をひねりながら、左ヒジが曲がった状態のまま身体の真上に上げる **D2**
- ③ ①の姿勢に戻し、反対側の腕を持ち上げる
- ④ ①から③を60秒間繰り返す

⑤ 変形片脚サイドレッグランジ

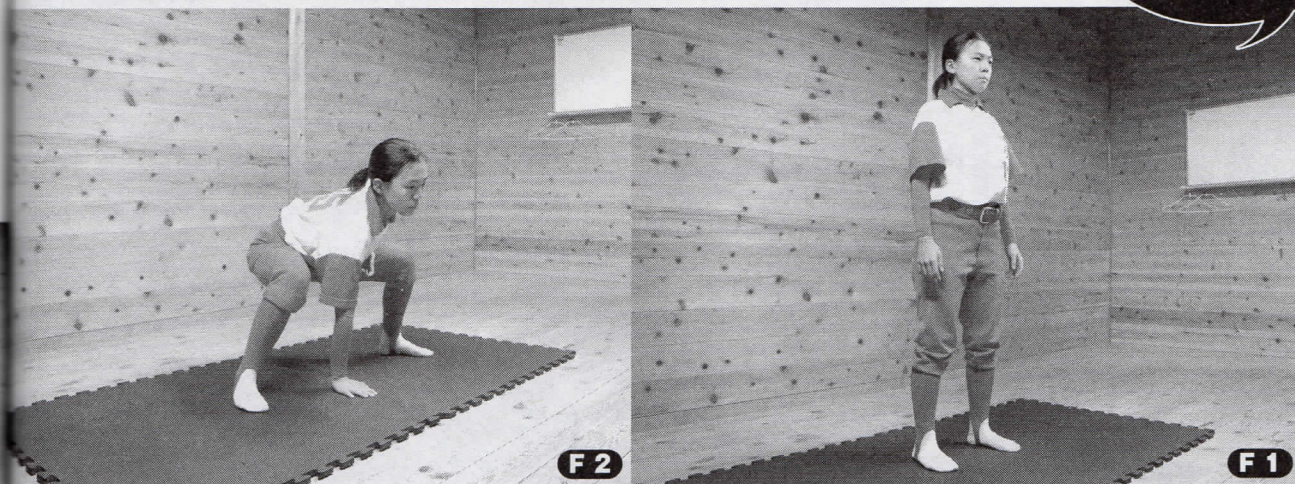


下半身を鍛える!

- ① 右手を右脚の付け根に置いて、左足を床から浮かす **E1**
- ② 右足の拇指球に体重がかかっていることを意識して右側のヒザと股関節をゆっくり曲げ、左足を身体の左側の遠くの床に向かって伸ばす **E2**。体重を小指球側にかけないように、また右ヒザが外に開かないように気を付ける
- ③ 伸ばした左足が床に付いたら床の反力(バネ)を利用して、引き上げながら①の姿勢に戻る
- ④ ①から③を30秒間繰り返す
- ⑤ 反対側も同様に30秒間行う

⑥ スクワットタッチ

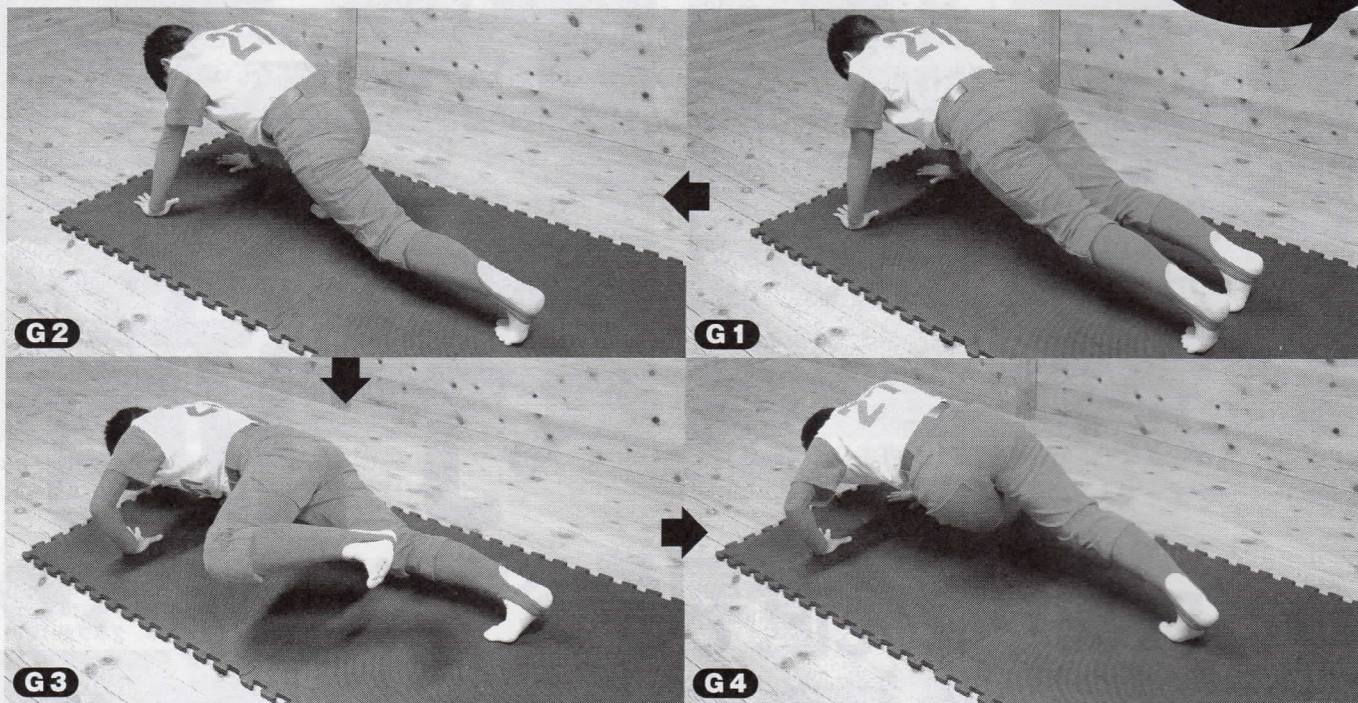
下半身を鍛える!



- ① 立位姿勢を取る **F1**
- ② 瞬間的にスクワット体勢になりながら、右手で床にタッチする **F2**
- ③ 床からの反力を利用しながら①の立位姿勢に戻ると同時に、身体の向きを90度左に向けてつま先から着地する
- ④ すぐに足を開いてスクワット体勢になりながら、今度は左手で床にタッチする
- ⑤ 床からの反力を利用しながら①の立位姿勢に戻ると同時に、身体の向きを90度右に向けてつま先から着地する
- ⑥ 60秒間素早く繰り返す

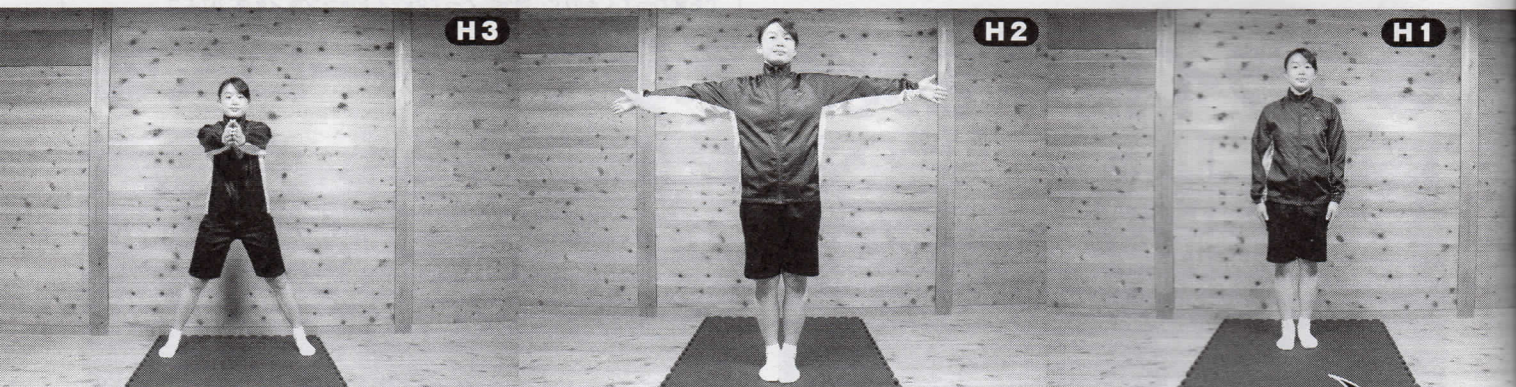
7 変形プッシュUP

全身を鍛える!



- ① 腕立て伏せの姿勢で構える **G1**
- ② 右と左のヒザを素早く交互に、右・左・右・左・右・左の順で3度ずつ胸に引き寄せる **G2**
- ③ 左ヒザが胸に引き寄せられた姿勢から左脚を外側に開き、両ヒジを曲げる **G3**
- ④ 両ヒジを伸ばしたら、左ヒザは元の胸の位置に戻る
- ⑤ 左ヒザを身体の下に入れながら両ヒジを曲げる **G4**
- ⑥ ①の姿勢に戻る
- ⑦ ②から⑥を繰り返すが、2度目はヒザを左・右・左・右・左・右の順で引き寄せる
- ⑧ 60秒間繰り返す

8 フロント・バックジャンピング



- ① 両足をそろえて立位姿勢で構える **H1**
- ② 前に跳ぶと同時に両腕を横に大きく開く **H2**
- ③ ①の場所まで後ろに跳んで戻り、両腕を体側に戻す
- ④ すぐに両足を大きく横に開くと同時に両腕を胸の高さで合わせる **H3**
- ⑤ ①から④をスピーディーに繰り返す
- ⑥ 60秒間続ける

全身を鍛える!

正しい動きをゲット!

トレーニングで動ける身体を手に入れたら、正しい身体の動かし方を学んでワンランク上のプレーを手に入れよう。また、これまで常識とされてきた技術であっても、スポーツ科学の観点からすると合理的でない場合もある。ここでは高橋トレーナーの監修のもと、合理的であるとされる身体の動かし方、プレーを紹介していく。

Defense

守備

ゴロを捕るときは腰を低く落として両手を前にたらし、打球を待つ、フライを捕球するときは打球に身体を正対し、片方の手をグラブに添えて両手でキャッチする、などと習った人も多いと思う。しかし、これでは前後、左右に飛んでくる打球の動きに素早く対応することができない。守備の基本を見直すことで、スピーディーでミスのない動きを手に入れよう。

●ゴロ捕りを見直そう



▲腰を落として低く安定した体勢をつくと、移動しながら捕球しづらい。また、両手で捕りにいくと上体が打球に正対し固まってしまうので、手を柔らかく使いづらい。また打球を左右に追うときも足取りが鈍くなる



▲右と左の足を前後に半足分ずらして構える。打球がきたら重心を落として得られる床反力で動く

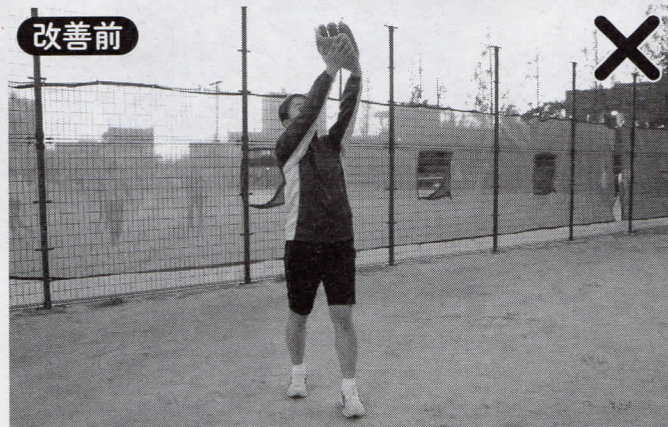
▼さらに、動きながら捕球するときは、グラブだけを出す意識を持つ



CHECK!

パワーポジション=肩幅よりやや広めに立って足は正面を向かせる。両ヒザは120度に関き、ヒザの頭がつま先の上あたりになるようにする。そして、背筋を真っすぐにして前方を見る。ただし、これらはポジションや個人の体格差、スポーツ種目でも変わってくるので、自分にとってのベストポジションを見つけよう

●フライ捕球を見直そう



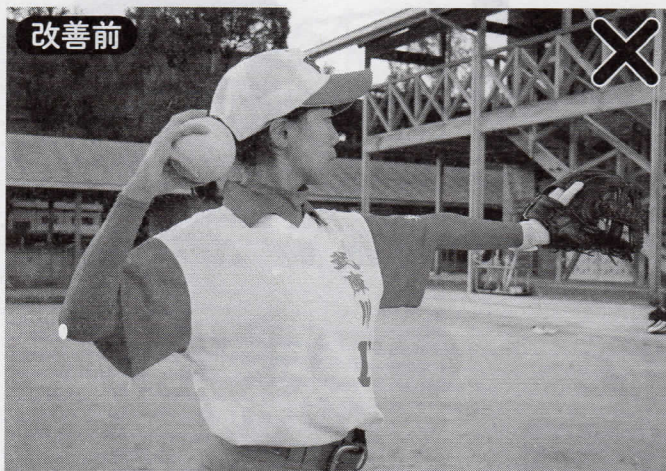
▲片方の手をグラブに添え、両手を高く突き上げて飛球を待つと、棒立ちの体勢での捕球となり、落球につながる



▲ギリギリまでグラブを上げないようにして片手で捕球するクセをつける。身体の近くで捕球するとボールを最後まで見ることができ、球の握り変えにも時間がかからない。また、半身の体勢での捕球を心掛け、素早く送球しよう

●スローイングを見直そう①

※テイクバックしたときのヒジの位置



▲ボールを身体の後ろに引くとき、意識がヒジのとがったところ（白い丸の部分）にあるとヒジが下がりがやすい



▲ヒジの内側（白い丸の部分）に意識を置くと、ヒジが下がらず体重をボールに乗せやすい

●スローイングを見直そう②

※ボールのリリースポイント



▲普段から意識して投げていないがために、軸足に加重できずに手投げになっている



▲右利きなら①左足の拇指球→②左ヒザ→③右肩→④右手の順番でボールに力を伝えるように意識する

●スローイングを見直そう③

※テイクバックしたときの手のひらの向き



▲テイクバックのときに手の平が後ろを向いていると肩の内部損傷を起こすこともあるので注意が必要



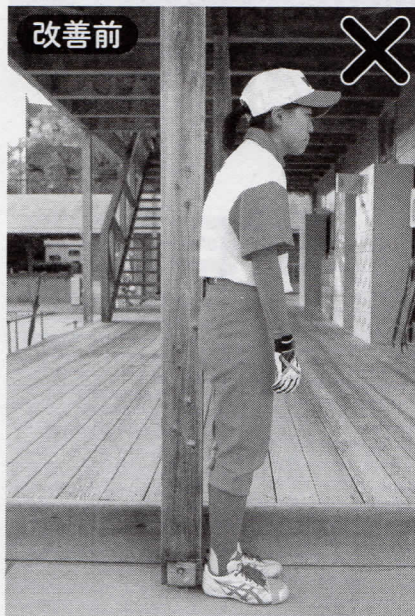
▲テイクバックのときのボールの位置は耳の近く。手のひらは身体の外側を向いているのが望ましい

Base running

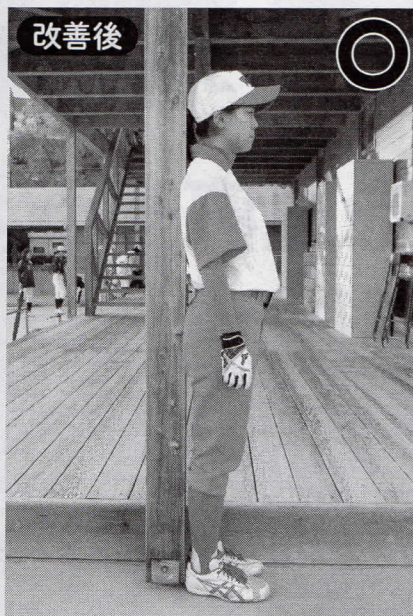
走塁

打撃、守備練習に多くの時間を割く一方で、走塁練習はどうしても後回しになってしまうというチームが多いのではないだろうか。また、スライディングやベースランニングの指導は受けても、走る姿勢や腕の振り方、足の回転方法まで気を付けている選手は少ないと思う。ここでは、陸上競技の選手たちが大事にしているポイントを押さえながら、ムダのない走りについて学んでいこう。スピードアップも夢じゃないはずだ!

● 立ち姿勢を見直そう

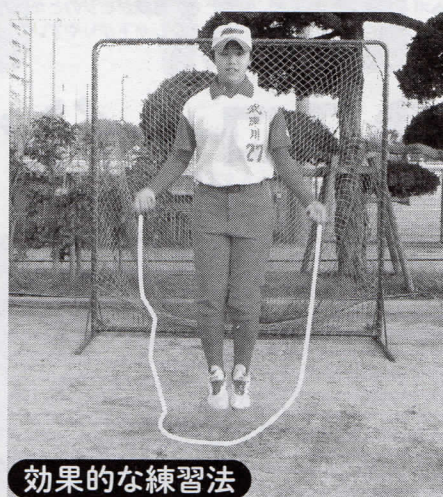


▲かかと、おしり、後頭部を壁などに付けて立ったとき、背中が丸まり後頭部が付いていない



▲かかと、おしり、後頭部の3点が壁にしっかりと付いている

● つま先から着地しよう

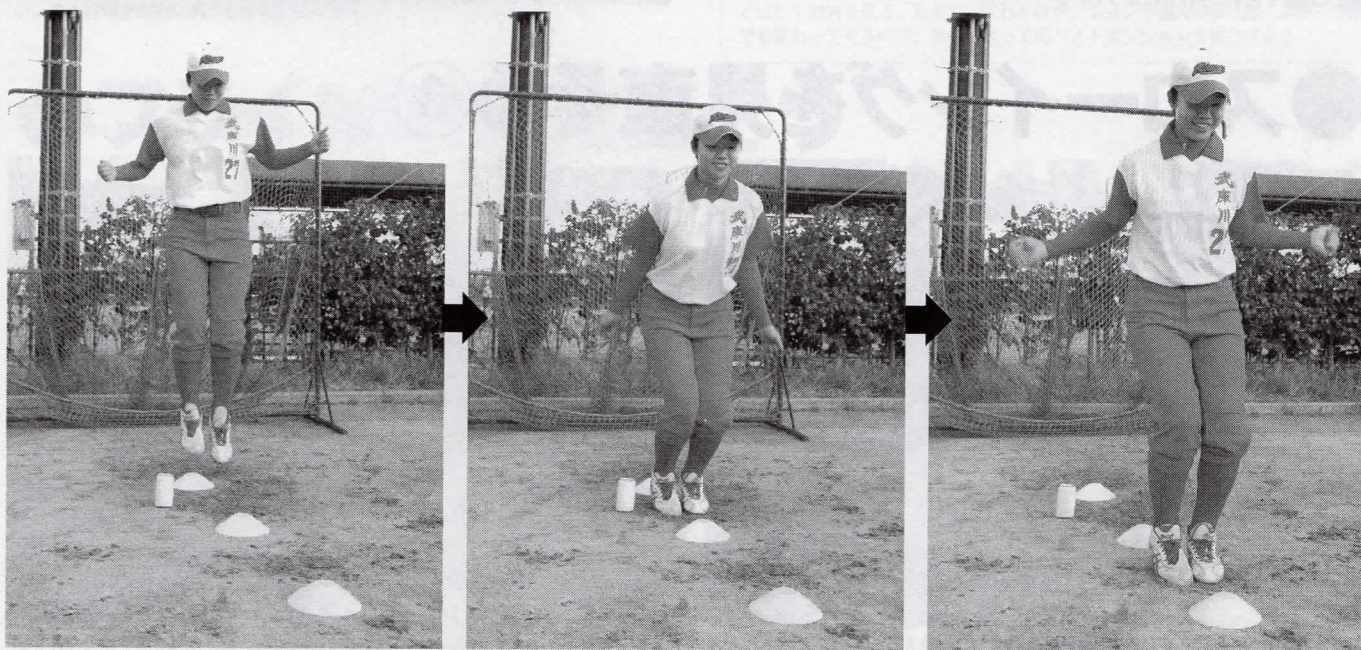


効果的な練習法

縄跳びの後ろ跳び&エア後ろ跳び

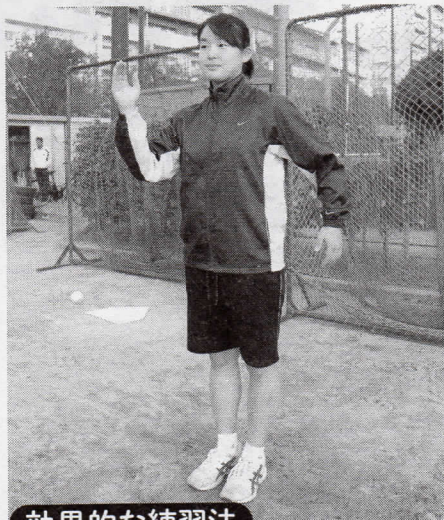
▲ゆっくりでもいいので、縄を後ろに回し、できるだけつま先だけの力で地面を蹴って跳ぶ。後ろ回しの理由は、胸を張り、背筋を伸ばしてつま先ジャンプをするため。また、縄跳びを使わずに、後ろ跳びをするエア後ろ跳びも効果的な練習だ

効果的な練習法 マーカージャンプ



▲マーカーを10個置き（マーカー間は靴2足分）、両足ジャンプで前に進む。着地時に下にある缶を踏みつぶすイメージで行おう。腕はエア後ろ跳びの感覚で回す

●腕振りを見直そう



効果的な練習法
一人腕振り

▲手を握らず、肩より下だけ振る、ヒジの角度を変えない。この3点を守りながら腕を振る



CHECK!

腕の動きにつられて肩が前に出てこないように気を付けよう



効果的な練習法
2人組腕振り

▲補助者は一人分れて後ろに立ち、走者がヒジを引いたときにヒジが当たるところに手を出してもらい、走者は自分のヒジを補助者の手に当てるように腕を大きく振る。動きはゆっくりと正確に、上半身がブレてヒジが手から逸れることがないようにしよう



●足の回転を見直そう

効果的な練習法 マーカー走



◀マーカーを靴3足分ずつ離して10個並べる。1歩目はマーカーを飛び越え、下にある缶を潰すような感じで出す(実際は潰さない)。1歩目の着地位置はつま先から着地できる場所で、自分の身体より前に着地しないようにしよう。つま先から着地する理由は、かかとからだと走動中にブレーキがかかるため。足元にある缶を上から踏み潰すような感覚で足を下ろそう

●スタートを見直そう



▲前足の位置を決め、後ろヒザを前足の土踏まずあたりに置く。その位置が後ろ足を置くべきところ



▲姿勢は真っすぐのまま、前足に体重をかけていく。そして、後ろ足のかかとと前足のかかとを軽く持ち上げて、特に前足のつま先に体重が乗る姿勢をつくる。このとき後ろ足のかかとから後頭部までを一直線にしよう



▲後ろ足別の腕を伸臂で約100度に曲げ、反対の腕は上体より後ろに引き上げ、軽くヒジも伸ばしておく。スタート時は、後ろに引いている腕をさらに後ろに引き、反動をつけて走り出す

Offense

攻撃

ゴムボールを使用する高校以下のソフトボールではたたきつけるバッティングを見かけることが少なくないが、最近は内野のレベルが上がってきていることもあり、それだけで得点を奪うことは難しい。もちろん、たたきつけは一つの戦術としてはありだが、基本のバッティングがこれでは遠くに飛ばす力を養うことができない。ボールの押し込み方を学ぶことで、力強いバッティングを手に入れよう。

●スイングを見直そう



改善前



↑ステップして打ちに行くとき、上体が投手方向へ突っ込んでいる

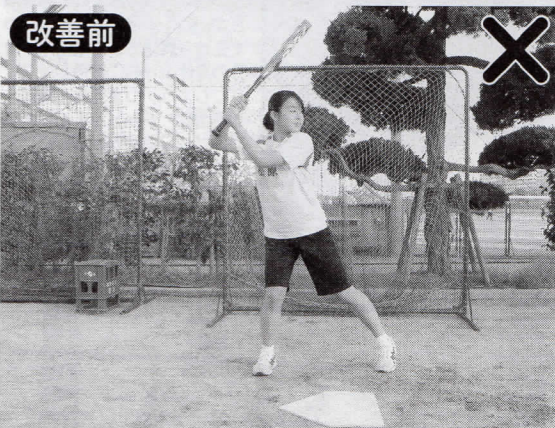


改善後



◀後ろ足に6割の体重を残し、前足に4割の体重を乗せれば、ステップ動作で前足が地面に伝えた力を床反力で身体に戻す→身体の回転力をさらに得る→手が出やすくなる→バットスピードが上がる→速い打球が打てるようになる。後ろヒザから背筋を通して頭へ抜けていく軸を崩さずに身体を回す(回転軸)

●回転軸の意味を見直そう



改善前



◀「軸を崩さずにバットを振れ」と言われ、外角低めの球もこのままの姿勢で打ちに行く選手を見かけることがある。これでは外角球を打ち返すことができない



改善後



◀上体軸はベースにかぶさるようにして、外角低めの球を打ちにいっても軸が崩れているとは言わない

●バットの握り方を見直そう



改善前

◀補助者にバットを押してもらい、どの握り方のときに強く押し込めるかチェックしよう



▲左手の紋りは自分でいい位置を見つけよう

効果的な練習法



▲砂の詰まったサンドボールでスバッシングを行うことで、押し込む力をつけることができる