



2021年度 日本中学野球協議会指導者育成事業

「中学生野球選手のトレーニングについて」

アスレティック・トレーナー 鈴木 哲也

講師紹介:鈴木 哲也

本田技研工業(株)鈴鹿製作所硬式野球部 チームコーディネーター(10年目)

- 1971年生まれ(50歳)

静岡県立浜松北高校(硬式野球部) → 駒澤大学(硬式野球部/3年より学生コーチ)

(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)、鍼灸マッサージ師

(一財)全日本野球協会医科学部会部会員

- 1997年 (株)スポーツプログラムス入社

硬式野球... 日本通運、駒澤大学、獨協大学、流通経済大学附属柏高校

ハンドボール... 湧永製薬

ソフトボール... デンソーブライトペガサス(女子)

バスケットボール... デンソーアイリス(女子) ...などの競技をサポート

2003年～ 仙台市中体連野球専門部強化事業 講習会

2014年～ 北海道高野連空知支部・中体連連携推進事業 講習会

「体幹」→臥?座?立?

Phase①~④
全てに適用

「体幹」→臥?座?立?

Phase①~④全てに適用

「体幹」→「野球動作」導入

Phase①~④
全てに適用

「体幹」→「野球動作」導入

Phase①~④
全てに適用

胸郭可動性向上ドリル

【体幹前傾-棒を肩甲骨下部】 【頭部・骨盤保持-胸椎回旋】

基本は反動をつけないストレッチング→反動をつけたダイナミックストレッチングの順番

胸郭可動性向上ドリル

【肩甲骨内転-胸椎カーブ】 【弓矢を引くイメージ】

基本は反動をつけないストレッチング→反動をつけたダイナミックストレッチングの順番

下肢安定性向上／股関節Exer①

90°股関節-Flex【始】 90°股関節-Flex【終】

可動性 安定性 調整性

股関節90度からスタートして5cm屈曲(Flex)
左20回／右20回 ×1～3セット

下肢安定性向上／股関節Exer②

股関節-Ad【始】 股関節-Ad【終】

可動性 安定性 調整性

上半身～側腹部を安定させ股関節外転(Ad)
左20回／右20回 ×1～3セット

下肢安定性向上／股関節Exer③

45°股関節-ER【始】 45°股関節-ER【終】

可動性 安定性 調整性

股関節45度を保持したまま股関節外転(ER)
左20回／右20回 ×1～3セット

運動遊び

～クロストレーニング～

- オフシーズン期間3ヶ月
- 週に6日以内の練習
- 1日3時間以内の練習
- アップとダウン各20分以上
- 運動・医療の知識向上
- 勝利→育成イノベーション
- 運動遊び
- 野球以外の競技活動
- 独自ルールの「やきゅう」
- ハンドベースボール
- ならびっこベースボール
- Tボール
- インドア・アリーナ野球

「指導者ライセンス&コラボ必須」

遊び場・運動場づくり

～行政・民間の取組み～ スポーツ庁広報より

- 地域の公園を使いこなそう！子供が安心して運動できる場所づくり【東京都千代田区】
- ボール遊び公園整備【東京都武蔵野市】
- CB専用ボール開発【日本プロ野球選手会】
- アプリでCBできる公園情報を発信【埼玉西武ライオンズ】

プレイヤー配置

ご静聴ありがとうございました

E-mail: suzu91019@gmail.com