

ジュニア育成講習会

担当：塩多雅矢

☆東京学芸大学 特任講師

☆部活動指導員（約20の中学・高校野球部をサポート）

例 高校：佼成学園・正則・狛江・南平・小川・淑徳巣鴨・桜丘・立教新座
中学：佼成学園・上一色・東海大浦安・立教新座・明大中野 など

[学歴] 東京学芸大学 生涯スポーツ専攻
臨床福祉専門学校 理学療法学科
東京学芸大学大学院 教育支援協働実践開発専攻
[資格] 理学療法士
高等学校一種教員免許状(保健体育)



[第1回] 11/20木 18:00～19:00@オンライン

投球&打撃に関わるQ&A

オール杉並の活動の中で、野球の勉強のための動画を見せる機会がありました。そこで40個以上の疑問・質問をもらいました。その質問に出来る限りお答えする1時間を展開いたします。

※参加者には、該当動画のURLをプレゼントします!!

[第2回] 12/14日 13:00～15:00@佼成学園

野球に必要なトレーニング

第1回の題材とするQ&Aの中に、トレーニングや練習方法についての疑問も含まれていました。第2回ではこのような疑問にお答えすべく、トレーニングの方法をお伝えする場にいたします。

[第3回] 12/20土 18:00～19:00@オンライン

野球選手のコンディション管理

野球にケガは付きもの？このテーマにも多くの質問が入りました。確かに付きものかもしれませんが、だからと言って諦めるのも違います。投球量の管理やアフターケアだけでなく、食事や睡眠などの日常生活にも、野球人としての健康を保つヒントはたくさんあります。ケガをしたいと思っている選手はいないはず！知識を得て、自分の体を守りましょう！

【プレゼント動画リスト】

- ①投球のバイオメカニクス
- ②フィジカルとスローイングスピード
- ③フィジカルとスイングスピード
- ④速いボールを投げるためのメカニクス
- ⑤スイング速度を上げるメカニクス
- ⑥ケガを防ぐために必要なフィジカル
- ⑦ケガにつながるフォームのエラー

【質問リスト：一部抜粋】

投球フォーム・メカニクス

- ・ 指の動き 球が速い投手は、なぜ指の関節が曲がるのか
投球時の指の使い方、特に力強く使う範囲について
- ・ フォーム 下半身の開きと骨盤の開きの違い
開きのタイミングと球速の関係
下半身の力が腕のエネルギーに伝わる仕組み
コントロール向上における「軸」の重要性
- ・ 個人差と適正 体格（身長・体重）によって最適なフォームは異なるか

打撃フォーム・メカニクス

- ・ ノーステップ打法で飛距離が出ない理由
- ・ スイングにおける最適な回転速度や捻転差の個人差

練習方法

- ・ スムーズな体重移動（後ろ足から前足）の方法
- ・ スイングスピード向上に最も効果的なテクニックや効率的な練習法
- ・ 素振りがスイングスピード向上に最も効果的な練習法なのか

トレーニング

- ・ 速い球を投げるために必要な筋力（内旋・外旋）の目安
- ・ ジャンプ力とボールのスピンの関係性
- ・ フィジカルトレーニングで球速やスイングスピードは自然に上がるか