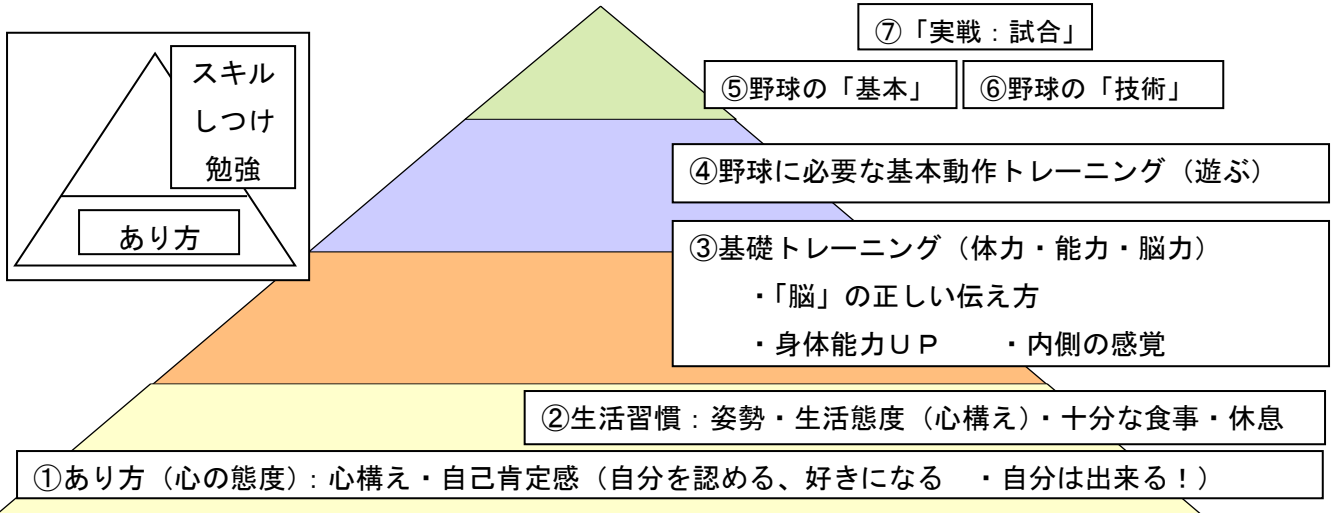


＜TBA野球クリニック トレーニング内容＞

「TBA野球能力向上ピラミッド」



**「能力」を伸ばす為に必要な「感覚・神経系」を育む「様々な身のこなしトレーニング」**

テーマ／目的	トレーニング内容
<b>①あり方 (心の態度) / ②生活習慣</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「あり方とスキル向上」</li> <li>・基本姿勢「心・体・習慣・食事」</li> <li>・真直ぐに「立つ」「歩く」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「潜在能力」を引き出す (言葉・態度 等)</li> <li>・「力」を発揮する「立ち方」「姿勢」 ⇒ 「パワーポジション」</li> </ul>
<b>③基礎トレーニング (怪我をしない身体作り ⇒ 能力向上の近道!)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング前の「メディカルチェック」</li> <li>・正しい体の使い方: 動かす所は動く様に! 固定する所は維持できる様に!</li> <li>・「脳」や「体」に新たな刺激を与える: 神経系を育む</li> <li>・内側の感覚を磨く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関節可動域・柔軟性UPトレ</li> <li>・体の軸トレ (体幹トレ/回旋トレ 等)</li> <li>・バランスカUPトレ</li> <li>・脳トレ</li> <li>・SAQトレーニング: スピード・敏捷性・素早さ</li> </ul>
<b>④野球に必要な基本動作トレーニング (遊びは能力を伸ばす!)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「遊ぶ」「楽しむ」動作から能力を引き出す</li> <li>・「脳」や「体」に新たな刺激を与え、「能力」を引き出す「スイッチ」を発見する、解る</li> <li>・「身体」能力向上 ⇒ 「野球」能力向上へ</li> <li>・「野球技」を効率よく習得する為の「橋渡し」法</li> </ul>	<p align="center">◎TBA独自の身のこなしトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「野球」動作を「遊ばせる」トレ</li> <li>・野球に必要な「身のこなし」トレ</li> <li>・野球のパワーポジション/ゼロポジション</li> <li>・体の中心 (へそ) ⇒ 割る (トップの形)</li> </ul>
<b>⑤野球の「基本」 (一連の流れる動作を身につける!)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・野球上達の「コツ」を伝授</li> <li>・「脳」の正しい伝え方/使い方</li> <li>・内側の感覚を磨く: 無意識に体が動く、良い感触探し</li> <li>・一連の流れる動作が「力: パワー」を生み出す</li> <li>・再度「あり方とスキル向上」を認識させる</li> </ul>	<p align="center">◎TBA独自の「真の基礎」作り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「脳」から素早く「神経」「筋肉」に伝達するトレ</li> <li>・インナートレ: 「バランス」「リズム」等</li> <li>・手足同時の動き/1・2・3等リズムステップトレ</li> <li>・体の中心 (へそ) ~ライン上動作トレ</li> <li>・「体の軸」「下半身主導」動作トレ 等</li> </ul>
<b>⑥野球の「技術」 / ⑦「実戦: 試合」に向けて ⇒ 上記①~⑤の確認トレ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・上記①~⑤の確認として、「実戦」動作トレを通して「能力向上」の確認を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「真の基本」キャッチボール/ボール回し/ダブルプレー/様々なティー 等</li> </ul>