

## コロナに負けるな！！家でもできるトレーニング集

このような事態になり、思うように練習ができない現状……。でも、できることは必ずある。環境のせいにしたらずこで成長は止まってしまう。今、この状況だからこそできることに目を向け、家でしっかり取り組もう。すべては来るべき日のために……！！！！

	内容	留意点
①	腕立て、腹筋、背筋各 30×3 セット 【鍛える部分：上半身、体幹】	負荷のかけ方を意識。ゆっくりと行う。 キツくなってからあと一回！
②	伸脚、四股、スクワット各 50 【鍛える部分：下半身】	ヒザ、腰に負担がかからないように注意。 脚の筋肉は人間大きい筋肉。重点的に！
③	肘立て 【鍛える部分：体幹】	テレビの CM 中にやるのがおすすめ。(約 2 分) 自分の体を一つの板のように！！
④	足上げ腹筋 【鍛える部分：腹筋】	家の人とコミュニケーションをとりながら。
⑤	壁押し ※部屋でもできる！！	走力のアップ、正しい姿勢を覚える。 家の床が抜けないように気を付けて。
⑥	捕球姿勢の確認 ボールをトスしてもらって捕球	息を吐きながら、体幹の動き、ステップと捕球を連動させる。 足の裏のどこに体重をかけるか、意識。
⑦	素振り ☆毎日やろう。	毎日の習慣にしよう。宮川理論、令和スイング、パワーポジション、ヘッドの入れ替え、遠心力操作……。意識することは山ほどある！！
⑧	仰向けで天井に向かってボール投げ ※部屋でもできる！！	指先の感覚を養うのにおすすめ。 リリースが安定すると、投げたところにちゃんと戻ってくる。
⑨	シャドーピッチング ※部屋でもできる	鏡で自分のフォームを見て、フェイスタオル等を振る。チェック項目：まっすぐ立てているか？開きが早くないか？肩の入れ替えは十分か？ かっこいいフォームは、いいフォームですよ。
⑩	youtube	今は求めればいくらでも練習方法が出てくる時代。 野球 youtuber がたくさんいるので、見て学ぼう。 トクサン、クーニン、クニヨシ……and more!

◎上記はあくまでトレーニング例です。上記からトレーニングを選択するもよし、自分で+αしてみるもよし。(ex.有酸素系、キャッチボール系、ティーバッティングなど)

◎日誌に一週間分の活動内容を記入して、月曜日に富田に提出。制限されていようが、時間はどんどん過ぎていく。意味のある時間を使おう。

## 野球と思うな、人生と思え！！！！