

## CHAPTER 05 球速向上トレーニング①「肩周りと体幹強化」

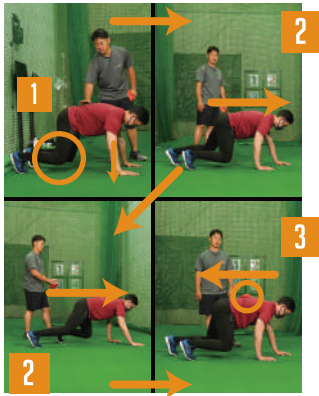
CHAPTER 01	最速155キロ 米国留学で構築した「球速向上メソッド」	CHAPTER 08	球速向上トレーニング④「体幹ベアトレーニング」 <b>MISSION FILE</b> <a href="#">↓</a>
CHAPTER 02	球速向上のメカニズム「2つの重要な要素」	CHAPTER 09	進路選びの優先項目 100校超の誘いを断り早実に進んだ理由
CHAPTER 03	球速向上に直結「リリース時の肘と下半身の位置」 <b>MISSION FILE</b> <a href="#">↓</a>		
CHAPTER 04	理想のフォームが自然に身に付く「投球ドリル」 <b>MISSION FILE</b> <a href="#">↓</a>		
CHAPTER 05	球速向上トレーニング①「肩周りと体幹強化」 <b>MISSION FILE</b> <a href="#">↓</a>		
CHAPTER 06	球速向上トレーニング②「肩の外旋・内旋筋力強化」 <b>MISSION FILE</b> <a href="#">↓</a>		
CHAPTER 07	球速向上トレーニング③「野球の動作に通じる体幹強化」 <b>MISSION FILE</b> <a href="#">↓</a>		

### POINT

少年期から取り組むべき  
球速UPトレーニング

球速UPのカギは肩周りと体幹の強化にあり。ベア・ウォークと呼ばれるそのトレーニング方法とは？

### MISSION 1



**1** 四つん這いの形をとり、膝を上げる。このとき両手は地面をグッと押し込む意識で。

**2** 手順1の体勢から一歩ずつゆっくりと進む。

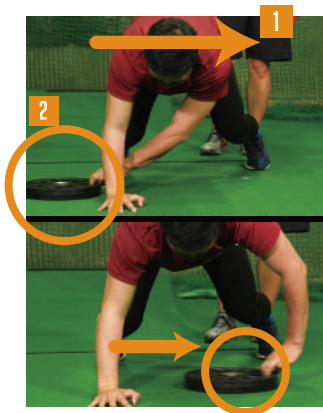
**3** 慣れてきたら前方向だけではなく後ろ方向に戻る、背中に負荷となる物を乗せるなどアレンジしていく。

**NOT GOOD** 腰を反る形は、腰に負担がかかってしまうのでNG。

CHECK!




### MISSION 2



**1** 次は横バージョン。MISSION-1で実践した体勢から横に移動する。

**2** 慣れてきたら重りとなるものを体下部に用意し、体勢移動に合わせて一緒にずらしていく。

**NOT GOOD** 手順2を行う際、体幹がブレてしまうのはNG。

CHECK!



Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

\*ミッション達成完了日を記入

### CHAPTER 05 球速向上トレーニング①「肩周りと体幹強化」

CHAPTER 01	最速155キロ 米国留学で構築した「球速向上メソッド」
▶ CHAPTER 02	球速向上のメカニズム「2つの重要な要素」
▶ CHAPTER 03	球速向上に直結「リリース時の肘と下半身の位置」 <b>MISSION FILE</b> ↓
▶ CHAPTER 04	理想のフォームが自然に身に付く「投球ドリル」 <b>MISSION FILE</b> ↓
<b>CHAPTER 05</b>	<b>球速向上トレーニング①「肩周りと体幹強化」</b> <b>MISSION FILE</b> ↓
▶ CHAPTER 06	球速向上トレーニング②「肩の外旋・内旋筋力強化」 <b>MISSION FILE</b> ↓
▶ CHAPTER 07	球速向上トレーニング③「野球の動作に通じる体幹強化」 <b>MISSION FILE</b> ↓

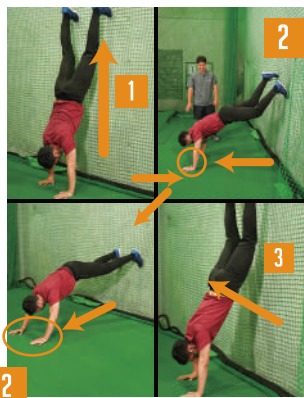
▶ CHAPTER 08	球速向上トレーニング④「体幹ベアトレーニング」 <b>MISSION FILE</b> ↓
CHAPTER 09	進路選びの優先項目 100校超の誘いを断り早実に進んだ理由

#### POINT

少年期から取り組むべき  
球速UPトレーニング

球速UPのカギは肩周りと体幹の強化にあり。ベア・ウォークと呼ばれるそのトレーニング方法とは？

#### MISSION 3



1

次に壁を使った倒立。壁に腹部を向けた状態で倒立し、足を高い位置まで上げる。

CHECK!

2

手順.1の体勢から、腕を前後に移動していく。移動距離に応じて肩の部位にかかる負荷が変わっていくことを意識。

3

今度は横移動。手順.1の体勢から、腕を左右に移動していく。はじめは一往復など、無理のない回数で。

Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

\*ミッション達成完了日を記入

## MAX155キロの投球指導者から学ぶ 未来に生きるフォームづくり

CHAPTER 01	最速155キロ 米国留学で構築した「球速向上メソッド」	CHAPTER 08	球速向上トレーニング④「体幹ペアトレーニング」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 02	球速向上のメカニズム「2つの重要な要素」	CHAPTER 09	進路選びの優先項目 100校超の誘いを断り早急に進んだ理由	
CHAPTER 03	球速向上に直結「リリース時の肘と下半身の位置」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 04	理想のフォームが自然に身に付く「投球ドリル」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 05	球速向上トレーニング①「肩周りと体幹強化」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 06	球速向上トレーニング②「肩の外旋・内旋筋力強化」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 07	球速向上トレーニング③「野球の動作に通じる体幹強化」	MISSION FILE ↓		



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

# 内田聖人

MAX155キロの投球指導者から学ぶ  
未来に生きるフォームづくり

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 03	球速向上に直結「リリース時の肘と下半身の位置」
CHAPTER 04	理想のフォームが自然に身に付く「投球ドリル」
CHAPTER 06	球速向上トレーニング②「肩の外旋・内旋筋力強化」
CHAPTER 07	球速向上トレーニング③「野球の動作に通じる体幹強化」
CHAPTER 08	球速向上トレーニング④「体幹ペアトレーニング」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0147 - 0152

上記「CHAPTER 03,04,06~08」ページから実行してください。