

東京農業大学 教授 / 野球指導者

勝亦陽一

少年育成の第一人者から学ぶ

上手くなるために必要な「立つ力」



CONTENTS

CHAPTER 01	トレーニング	バランス	【即実践可能】自分の現在地を知る「立つ能力」確認テスト	
CHAPTER 02	トレーニング	バランス	野球技術を左右する「立つ動作」の重要性 MISSION FILE ↓	
***** PREMIUM	CHAPTER 03	トレーニング	バランス	足の働きを高めるトレーニング MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 04	トレーニング	バランス	実戦で活きる「視野を鍛えるトレーニング」 MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 05	トレーニング	バランス	投球・打撃時のバランス強化「片脚立ちトレーニング」 MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 06	トレーニング	バランス	重心移動のロスを減らすトレーニング MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 07	トレーニング	バランス	安定した捕球姿勢をつくる「片脚立ちトレーニング」 MISSION FILE ↓
***** PREMIUM	CHAPTER 08	トレーニング	バランス	フォーム安定とロスなく力を伝える「ヒップファーストの極意」 MISSION FILE ↓
CHAPTER 09	トレーニング	勝亦陽一の理論	練習効率を高めるトレーニングの取り組み方	

CHAPTER 02 野球技術を左右する「立つ動作」の重要性

CHAPTER 01	【即実践可能】自分の現在地を知る「立つ能力」確認テスト	▶P CHAPTER 08	フォーム安定とロスなく力を伝える「ヒップファーストの極意」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 02	野球技術を左右する「立つ動作」の重要性	CHAPTER 09	練習効率を高めるトレーニングの取り組み方	
▶P CHAPTER 03	足の働きを高めるトレーニング	MISSION FILE ↓		
▶P CHAPTER 04	実戦で活きる「視野を鍛えるトレーニング」	MISSION FILE ↓		
▶P CHAPTER 05	投球・打撃時のバランス強化「片脚立ちトレーニング」	MISSION FILE ↓		
▶P CHAPTER 06	重心移動のロスを減らすトレーニング	MISSION FILE ↓		
▶P CHAPTER 07	安定した捕球姿勢をつくる「片脚立ちトレーニング」	MISSION FILE ↓		

POINT

人が安定して立つためのメカニズム
「立つ動作と重心の関係性」

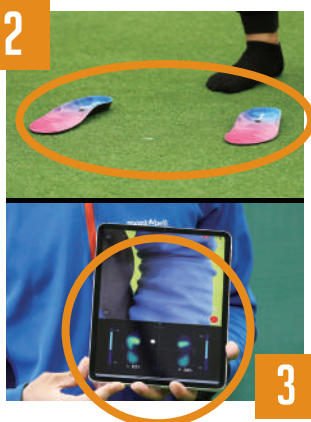
重心をコントロールすることが、安定して立つための必須条件。このCHAPTERでは測定ツールを用いながら、立つ動作と重心の位置が、密接に関わっていることを解説する。

MISSION 1



1 人が安定して立つために重要なのは、「支持基底面」と呼ばれる、足と地面が接している部分を結んだ範囲内に重心があること。支持基底面は広くなるほど安定するため、足を広げることでよりバランス良く立つことができる。

CHECK!



2 重心の位置をわかりやすく説明するため、今回は専用のソールと機械を用意。

3 ソールの上に立ち、重心の位置を確認する。この場合、重心がやや左側に寄っていることがわかる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 02 野球技術を左右する「立つ動作」の重要性

CHAPTER 01	【即実践可能】自分の現在地を知る「立つ能力」確認テスト	※P CHAPTER 08	フォーム安定とロスなく力を伝える「ヒップファーストの極意」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 02	野球技術を左右する「立つ動作」の重要性	CHAPTER 09	練習効率を高めるトレーニングの取り組み方	
※P CHAPTER 03	足の動きを高めるトレーニング	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 04	実戦で活きる「視野を鍛えるトレーニング」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 05	投球・打撃時のバランス強化「片脚立ちトレーニング」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 06	重心移動のロスを減らすトレーニング	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 07	安定した捕球姿勢をつくる「片脚立ちトレーニング」	MISSION FILE ↓		

POINT

人が安定して立つためのメカニズム
「立つ動作と重心の関係性」

重心をコントロールすることが、安定して立つための必須条件。このCHAPTERでは測定ツールを用いながら、立つ動作と重心の位置が、密接に関わっていることを解説する。

MISSION 2



1

次に片脚で立つ。支持基底面が片脚の裏側に限定され狭くなるので、安定して立つことが難しくなる。

CHECK!



2

今度は体を反る動き。重心がかかと側に移動するが、支持基底面から外れてしまうとバランスを崩し転んでしまう可能性が高くなる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

少年育成の第一人者から学ぶ 上手くなるために必要な「立つ力」

CHAPTER 01	【即実践可能】自分の現在地を知る「立つ能力」確認テスト	CHAPTER 08	フォーム安定とロスなく力を伝える「ヒップファーストの極意」 MISSION FILE ↓
CHAPTER 02	野球技術を左右する「立つ動作」の重要性 MISSION FILE ↓	CHAPTER 09	練習効率を高めるトレーニングの取り組み方
※P CHAPTER 03	足の働きを高めるトレーニング MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 04	実戦で活きる「視野を鍛えるトレーニング」 MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 05	投球・打撃時のバランス強化「片脚立ちトレーニング」 MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 06	重心移動のロスを減らすトレーニング MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 07	安定した捕球姿勢をつくる「片脚立ちトレーニング」 MISSION FILE ↓		



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

勝亦陽一

少年育成の第一人者から学ぶ
上手くなるために必要な「立つ力」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

- CHAPTER 03 足の働きを高めるトレーニング
- CHAPTER 04 実戦で活きる 「視野を鍛えるトレーニング」
- CHAPTER 05 投球・打撃時のバランス強化 「片脚立ちトレーニング」
- CHAPTER 06 重心移動のロスを減らすトレーニング
- CHAPTER 07 安定した捕球姿勢をつくる 「片脚立ちトレーニング」
- CHAPTER 08 フォーム安定とロスなく力を伝える 「ヒップファーストの極意」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0153 - 0159

上記「CHAPTER 03~08」ページから実行してください。