

CHAPTER 04 甲子園V投手／中日・小笠原が実践② 上達へ導く「お尻強化」

CHAPTER 01 166cm／最速152キロ米国で8年プレーした異色の野球指導者	※P CHAPTER 08 【投手力向上／可動域拡大】 肩甲骨周辺のストレッチ MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02 小中学生に多い課題 「インステップ」修正トレーニング MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09 【投手力向上／可動域拡大】 股関節周辺のストレッチ MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03 甲子園V投手／中日・小笠原が実践① 投球前の「股関節体操」 MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 10 力強さとキレに直結 「胸郭・背骨」を操る「サンシャイン体操」 MISSION FILE ↓
CHAPTER 04 甲子園V投手／中日・小笠原が実践② 上達へ導く「お尻強化」 MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 11 投げ込みよりも重要 思い通りに体を操る「ピッチング体操」 MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 05 甲子園V投手／中日・小笠原が実践③ 「体幹トレーニング」 MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 12 【親・指導者へ】選手の才能を伸ばす極意「失敗＝悪」ではない
※P CHAPTER 06 甲子園V投手／中日・小笠原が実践④ 「体の運動力向上」 MISSION FILE ↓	
CHAPTER 07 甲子園V投手／中日・小笠原が実践⑤ 「全身バランス強化」 MISSION FILE ↓	

POINT

甲子園V投手／中日・小笠原が実践② 上達へ導く「お尻強化」

野球が上手い選手はお尻が大きいと言われることがある。それは「お尻を効果的に使っている証拠」というのが長坂氏の見解。そんな「お尻」に刺激を入れるため、中日・小笠原選手も実践していたトレーニングを紹介。

MISSION 1



1

まず、うつ伏せの状態になり、片方の足の膝を曲げる。このとき、足の裏がまっすぐ上を向くようにする。

CHECK!

2

手順.1の状態から足の裏で天井を押し上げるイメージで膝を持ち上げる。意識付けのために、足の裏にフタなどを乗せるのも効果的。



3

足を少し開き気味にすることで、違った箇所刺激を入れる効果がある。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

甲子園優勝・ドラ1左腕も実践 【米国式】選手の才能を伸ばす『投手力向上ドリル』

CHAPTER 01	166cm/最速152キロ 米国で8年プレーした異色の野球指導者	※P CHAPTER 08	【投手力向上/可動域拡大】 肩甲骨周辺のストレッチ	MISSION FILE	
※P CHAPTER 02	小中学生に多い課題 「インステップ」修正トレーニング	MISSION FILE	※P CHAPTER 09	【投手力向上/可動域拡大】 股関節周辺のストレッチ	MISSION FILE
※P CHAPTER 03	甲子園V投手/中日・小笠原が実践① 投球前の「股関節体操」	MISSION FILE	※P CHAPTER 10	力強さとキレに直結 「胸郭・背骨」を操る“サンシャイン体操”	MISSION FILE
CHAPTER 04	甲子園V投手/中日・小笠原が実践② 上達へ導く「お尻強化」	MISSION FILE	※P CHAPTER 11	投げ込みよりも重要 思い通りに体を操る「ピッチング体操」	MISSION FILE
※P CHAPTER 05	甲子園V投手/中日・小笠原が実践③ 「体幹トレーニング」	MISSION FILE	※P CHAPTER 12	【親・指導者へ】選手の才能を伸ばす極意「失敗=悪」ではない	
※P CHAPTER 06	甲子園V投手/中日・小笠原が実践④ 「体の運動力向上」	MISSION FILE			
CHAPTER 07	甲子園V投手/中日・小笠原が実践⑤ 「全身バランス強化」	MISSION FILE			



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

長坂秀樹

甲子園優勝・ドラ1左腕も実践
【米国式】選手の才能を伸ばす『投手力向上ドリル』

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	小中学生に多い課題 「インステップ」修正トレーニング	CHAPTER 08	【投手力向上/可動域拡大】 肩甲骨周辺のストレッチ
CHAPTER 03	甲子園V投手/中日・小笠原が実践① 投球前の「股関節体操」	CHAPTER 09	【投手力向上/可動域拡大】 股関節周辺のストレッチ
CHAPTER 05	甲子園V投手/中日・小笠原が実践③ 「体幹トレーニング」	CHAPTER 10	力強さとキレに直結 「胸郭・背骨」を操る“サンシャイン体操”
CHAPTER 06	甲子園V投手/中日・小笠原が実践④ 「体の運動力向上」	CHAPTER 11	投げ込みよりも重要 思い通りに体を操る「ピッチング体操」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0183 - 0192

上記「CHAPTER 02,03,05,06,08~11」ページから
実行してください。