

## 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」

|  |   |
|--|---|
| 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⑤ 「全身バランス強化」

バランス良いフォームは、安定した投球の源となる。今回は、中学時代に小笠原選手も行ってた、投球時に自分自身の体をコントロールするためのトレーニングを紹介する。

### MISSION 1



1

まず、両手をまっすぐ横に伸ばす。

CHECK!

2

手順1の状態から上半身を前に倒す。このとき、頭からかかとまでが一直線になる体勢をつくるのが重要。上半身を倒す際は、視線を倒す方向に送りながら、アゴを同方向へ倒していくイメージをもつと、実践しやすくなる。

3

手順2の状態から投球動作に移り、ボールを投げる。

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。