

野球選手が足を速くするための 10のコツ

-やみくもに走り込んでも意味がない！-

著者紹介

阿部将大トレーナー



現在、BASEBALL ONEのメンバーを中心に
体のケア、トレーニングサポートを
行い週末には、社会人チーム
高校野球チームへ出向き
コンディショニング・トレーナーサポートを行う

■トレーナー活動実績■

- ・MLB(ワシントンナショナルズ)
スプリングキャンプ帯同
- ・社会人野球アシスタントトレーナー
- ・複数校の高校サポート
- ・他競技のトレーナー活動

■取得資格■

アスレティックトレーナー、
鍼灸師、赤十字救急法救急員、健康運動実践指導者

野球選手が足を速くする為

誰でも足が速くなりたい！と思うことはあるでしょう。

足を速くしていくためにはどうしたらよいのか？

足の回転数をあげたり筋力を強化するなど方法はいろいろあると思います。しかしそのためには自分の体をコントロールしていく事が大切なのです。

回転数をあげていこうとしているのに足を思うように動かさなければ

回転数をあげていく事は難しいと思います。また筋力を強化しようと

しても動きができていなければ効率的に鍛えていく事もできません。

動かす事ができなければどのようなにして力をいれるのか力を発揮

させるのかわからないのです。

自分の体を自由に体をコントロールできれば足も思うように動かして

いくこともできるはず。自分の体を自由に扱えてこそ力強さもでて

より効率的にもなっていくでしょう。簡単なようでとても難しいですが

コントロールできるようになっていけば自分の思うように

足も動かせるようになっていくでしょう。自分の体をうまく動かしていく

トレーニング方法としてラダーがオススメです。

ラダーでは決められた動きを正確に早く行っていきます。

自分の体をコントロールできればスムーズに早く体を動かすことが

できるようになります。また正確な動きも可能となります。

走るといふことに関しても同じことが言えるのでラダーを使って早く足を

動かすことができれば実際にも足の回転数を上げていくことも可能になります。

野球選手が足を速くするための 10のコツ

-やみくもに走り込んでも意味がない！-

この続きはお申し込み後に
全てご覧頂く事が可能です。
お申し込みページへお戻り頂き
お手続きをお済ませ下さい。