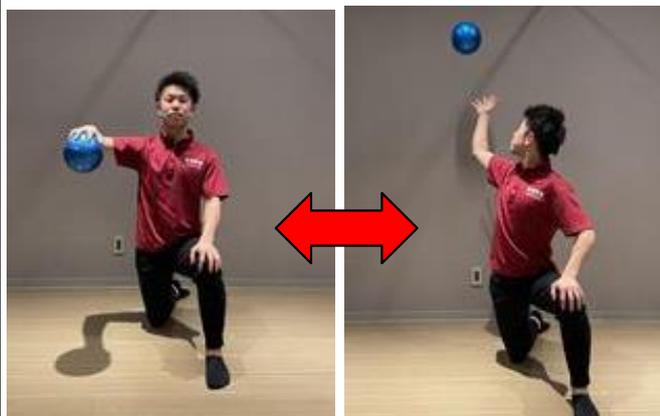


【野球選手必見】 球速アップトレーニング③

球速アップには肩甲骨を動かす筋肉の強化が不可欠！
さらにこの筋肉は肩甲骨の安定性にも関係あるので
これらのトレーニングで投球障害も予防しよう！

【ジョッド】



やり方

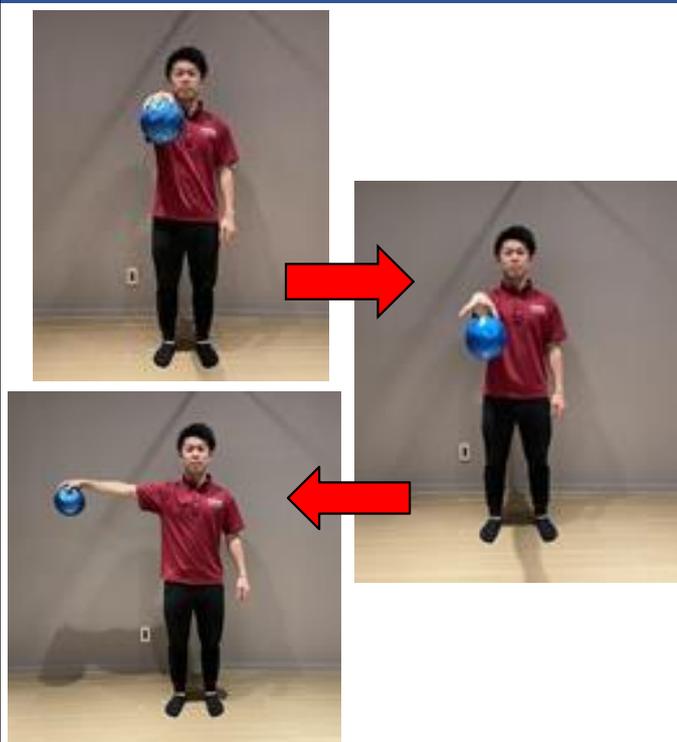
- ① 2～3 kgのボールを持ち写真のように構える
- ② 肘を支点に腕を後ろに引きながら壁に向かってボールを投げる

*** スナップは効かせず腕の遠心力を使う**

効果

- ・肩甲骨周りの筋力向上
- ・球速アップ
- ・肩の投球障害予防

【ボールドロップ】



やり方

- ① ボールを持ち腕を前に伸ばす
- ② ボールをその場で離すかさずキャッチする
- ③ キャッチ&リリースを体の正面から横まで繰り返す

*** 正面から横にいくまでのキャッチ回数は
15～20回を目処におこなひましょう**

効果

- ・肩甲骨周りの筋力向上
- ・球速アップ
- ・肩の投球障害予防

