

# 【 野球選手必見 】 飛距離アップトレーニング

バッティングには体幹の捻りが大切！  
腹筋やプランクなどの動きでは鍛えることができない“捻り”をこの2つのトレーニングで鍛えよう！

## 【 ランジ&キック 】



### やり方

- ① タオルや棒を持ち両手を体の正面へ伸ばす
- ② 片足を後ろに踏み込み、その足とは逆側に上半身をひねる
- ③ 上半身をまた逆側へひねると同時に後ろの足を前へキックする

### 効果

- ・体幹の筋力アップ
- ・体幹のひねり強化

## 【 ワイパー 】

スタートポジション



### やり方

- ① 仰向けに寝て膝を伸ばし股関節を90°に曲げる
- ② 足が地面に着かないぎりぎりのところまで**体のサイドに動きをコントロールしながら**下ろす
- ③ 逆サイドにいく時は一旦スタートポジションまで戻る

### 効果

- ・体幹の筋力アップ
- ・体幹のひねり強化



～運動・スポーツ応援プロジェクト～