

アカスポトレーニング 野球トレーニング完全ガイド

PATTERN 1

PATTERN 2

PATTERN 3

姿勢を正しくする	回数	目的	姿勢を正しくする	回数	目的	姿勢を正しくする	回数	目的
ネックロール	15回	胸郭の柔軟性向上	キャット&ドッグ	10回	胸郭の柔軟性向上	バード&ドッグ	12回	胸郭の柔軟性向上
レッグハーフロール	12回		アームハーフロール	12回		スコビーオンリーチ	16回	
サイドライイングチェストオープナー	10回		サイドライイングショルダースイープ	8回		サイドライイングソラシックスバインブル&プッシュ	8回	
プレッツェル2.0（パターンA）	30秒		プレッツェル2.0（パターンB）	8回		プレッツェル1.0	8回	
ブリチャーズロッキング	30回	股関節の柔軟性向上	レゴロッキング	20回	股関節の柔軟性向上	アダクターロッキング	20回	股関節の柔軟性向上
シットイングヒップIR.ER.Ext	12回		スクワットシーケンズ	12回		ウォール1LヒップIR.ER	10回	
筋肉にスイッチを入れる	回数	目的	筋肉にスイッチを入れる	回数	目的	筋肉にスイッチを入れる	回数	目的
ヒップリフト	40秒	体幹部の安定性向上	1Lヒップリフト	30秒	体幹部の安定性向上	ヒップリフトアームバルシング	30秒	体幹部の安定性向上
プランク	40秒		1Lプランク	30秒		プランクレッグマーチ	30秒	
サイドプランク	40秒		1Lサイドプランク	30秒		サイドプランクアームバルシング	30秒	
クランチ	20回	腹筋の筋力向上	オブリーククランチ	20回	腹筋の筋力向上	トータッチ	20回	腹筋の筋力向上
ダイアゴナルクランチ	20回		バイシクルクランチ	20回		ジャックナイフ	20回	
コブラ	20回	背筋の筋力向上	YTW	6回	背筋の筋力向上	フローンスイム	20回	背筋の筋力向上
スーパーマン	20回		ハーフスーパーマン	20回		バックエクステンションtoオーバーヘッド	15回	
動きを統合する	回数	目的	動きを統合する	回数	目的	動きを統合する	回数	目的
ニートウハグチェストランジ	20回	身体操作能力の向上	エアプレーン	10回	身体操作能力の向上	オーバーヘッドランジ	20回	身体操作能力の向上
オーバーヘッドランジランラテラルリーチ	16回		ラテラルクロスランジラテラルリーチ	20回		ラテラルランジトランクローターション	12回	
ワールドグレイテストストレッチ	6回		リバーランジボスティアリーチ	20回		ムストリングスストレッチトランクローターション	20回	
ハンドウォーク	6回		ウェーブ	8回		クラブリーチ	10回	
大きな力を発揮する	回数	目的	大きな力を発揮する	回数	目的	大きな力を発揮する	回数	目的
ドロップスクワット	12回	力を吸収する能力の向上	ドロップスタガードスクワット	10回	力を吸収する能力の向上	ドロップシングルレッグスクワット	8回	力を吸収する能力の向上
NCMバーティカルジャンプ	12回	力を発揮する能力の向上	NCMスタガードバーティカルジャンプ	10回	力を発揮する能力の向上	NCMシングルレッグバーティカルジャンプ	8回	力を発揮する能力の向上
CMバーティカルジャンプ	12回		CMスタガードバーティカルジャンプ	10回		CMシングルレッグバーティカルジャンプ	8回	
リピーターバーティカルジャンプ	12回		リピータスタガードバーティカルジャンプ	10回		リピータシングルレッグバーティカルジャンプ	8回	
ブロードジャンプ	12回		バウンディング	16回		ホッピング	12回	
筋肉を強くする	回数	目的	筋肉を強くする	回数	目的	筋肉を強くする	回数	目的
ブルガリアンスクワット	20回	下半身の筋力向上	ステップアップスクワット	20回	下半身の筋力向上	タッチダウンスクワット	15回	下半身の筋力向上
フロントランジ	20回	上半身の筋力向上	ラテラルランジ	20回	上半身の筋力向上	リバーランジ	20回	上半身の筋力向上
プッシュアップ	20回		プッシュアップtoサイドプランク	14回		7スタンスプッシュアップ	2回	