

A group of young baseball players in blue and red uniforms are huddled together, seen from behind. The players are wearing blue jerseys with red numbers and white pinstriped pants. The background is a blurred baseball field with a chain-link fence. The text is overlaid on the left side of the image.

セミナー資料

スポ育セミナー

アカスポでの学びがスポーツ界を変えていく

August 04, 2025

アカスポでの学びがスポーツ界を変えていく

スポ育セミナー

1 限 目

スカウトはここを見る！
プロ野球選手の共通点を知る

2 限 目

球が速くなる！スイングが強くなる！
野球に必要なトレーニングを体験する

MESSAGE



自分だけが持つ強みや特徴を知ることが、成長への第一歩です。
他人と比べるのではなく、自分の武器を磨き続けましょう。そ
の個性こそが、野球選手としての最大のアピールになります。

MESSAGE

POINT

01

技術

- 打つ
- 投げる
- 守る
- 走る

POINT

02

身体

- 体格
- 柔軟性
- 筋力
- 将来性

POINT

03

動作

- フォーム
- 軸の安定性
- 効率性
- バランス

POINT

04

態度

- 挨拶
- 道具の扱い
- グラウンド外での行動
- 努力

プロ野球選手の共通点

技術だけでなく野球への取り組み方や考え方が重要です

01 素直さ

一流の選手ほどやってみようのスタンス
すぐに動ける選手は変化が早いです



02 継続力

1日50回の素振りも
毎日続ければ大きな差になります



03 チャレンジ精神

ミスを恐れて動けないより
チャレンジする勇気が大切です



04 生活習慣の安定

成長期の睡眠不足や偏った食事は
大きな成長の妨げになります



4つの共通点

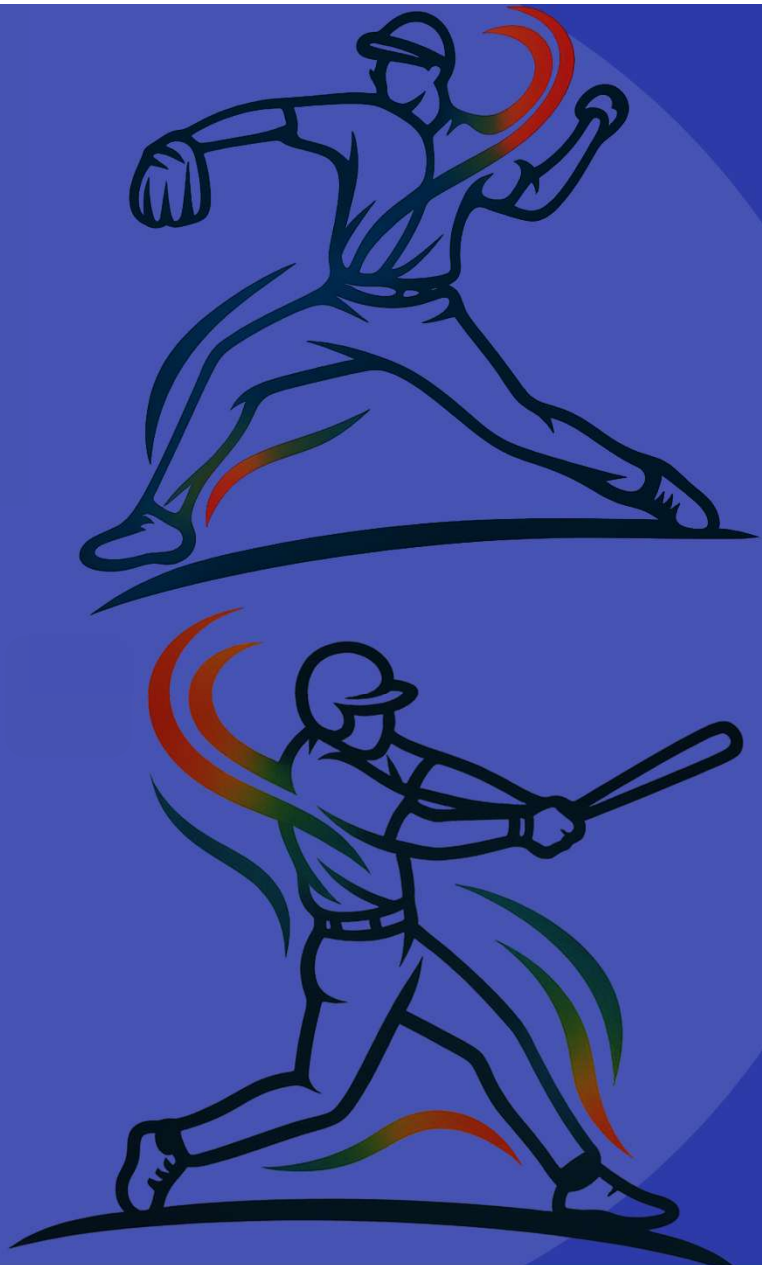
COMMONALITY



速い球を投げるための ピッチングフォーム



強いスイングをするための バッティングフォーム



運動連鎖

ENERGY FLOW

投げるとき打つときの動きは、足→体→腕→手と順番に力が伝わる「つながり」でできています。

足やお腹で作った力を、うまく腕まで伝えることで強く速く動くことができます。

この力の流れを「運動連鎖（エネルギーフロー）」と呼びます。つながりがバラバラだと力が逃げてしまい、上手く投げたり打ったりできません。

ENERGY FLOW

運動連鎖に必要な身体部位

01 股関節

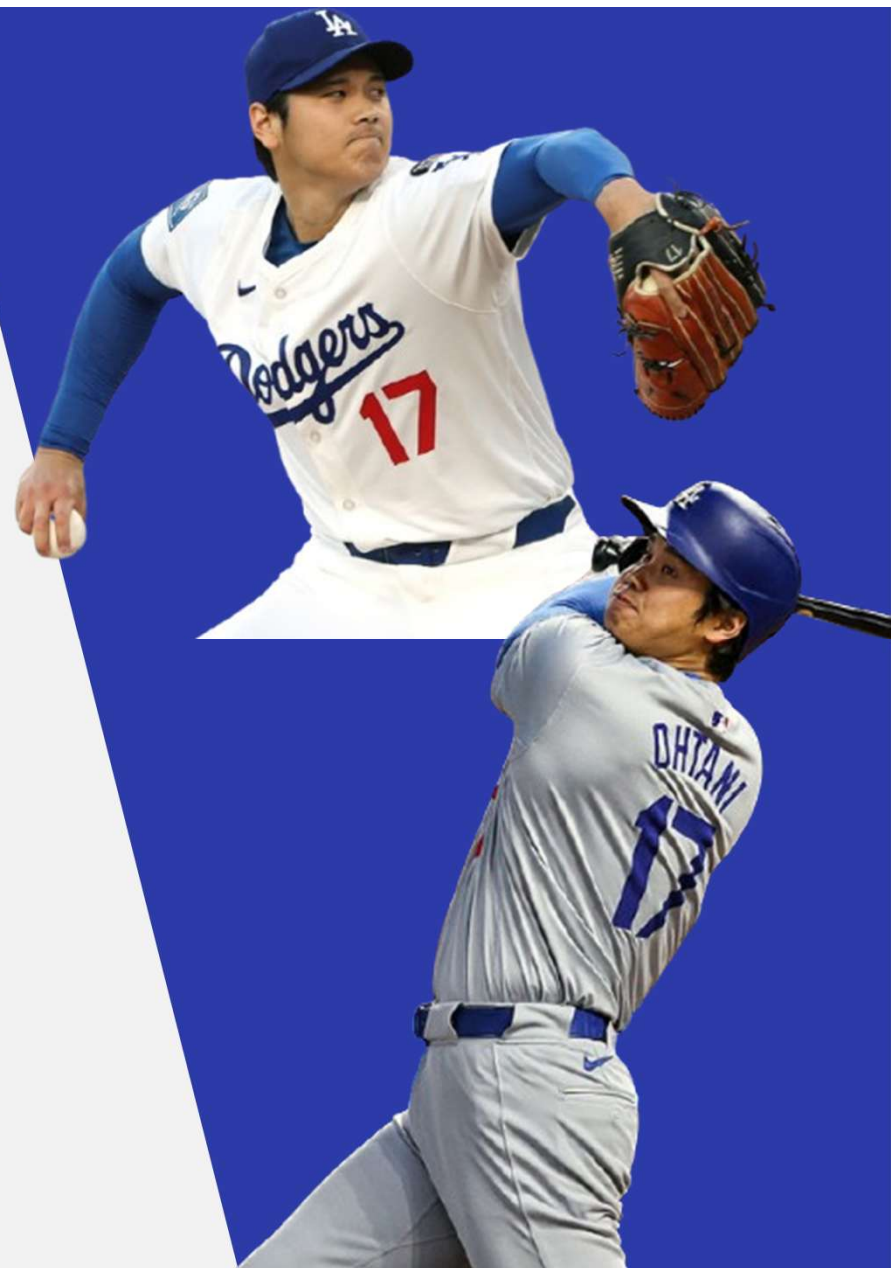
投げる動き打つ動きの始まりは全て下半身からです。大きな力を生み出すために、股関節でしっかり「ため」を作ることが大切です。

02 胸郭

胸のあたりの背骨がしっかり動くと、体のねじれが大きくなって、力をためやすくなります。上半身の力をスムーズに腕まで伝えるカギになります。

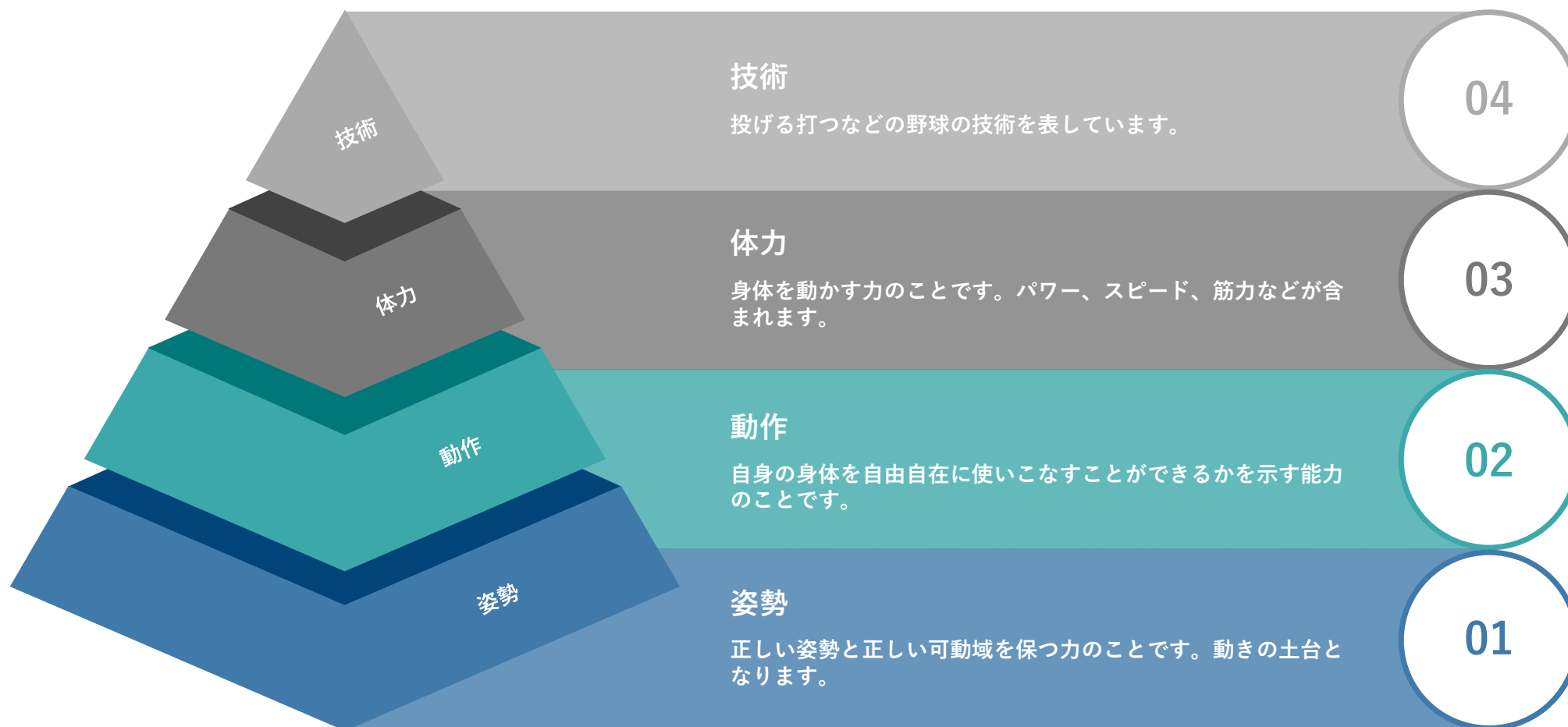
03 体幹部

股関節と胸郭の間にある体幹がしっかりしていると、全体の動きがブレずにまとまり、力がムダなく伝わります。
運動連鎖の「つなぎ目」としてとても重要です。



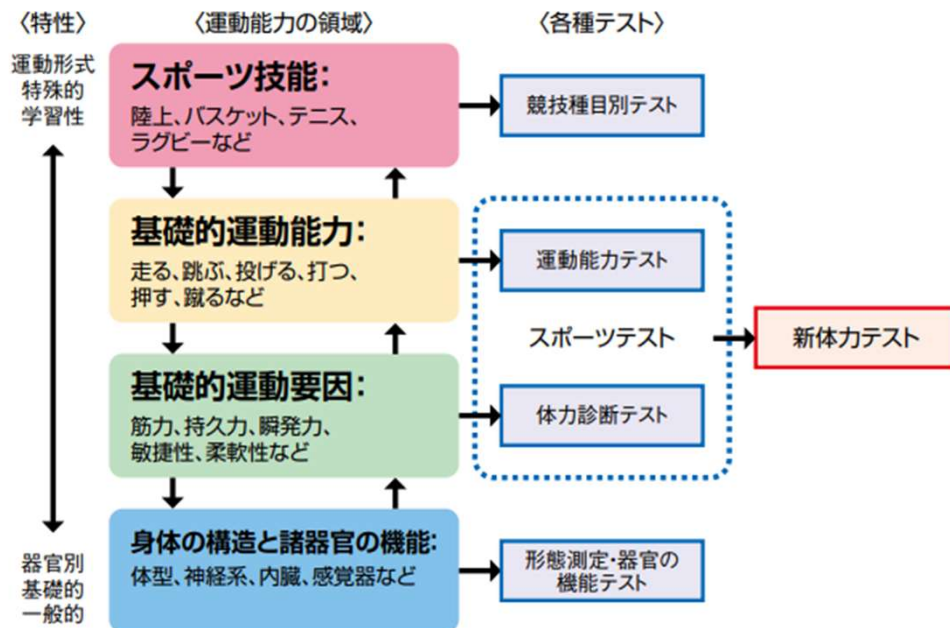
パフォーマンスピラミッド

技術は身体が土台となる



体力の評価方法

新体力テスト



新体力テスト（文部科学省）

学校現場で必ず実施される体力テストは、緻密で構造化されたものであり、最終的には、スポーツ技能にどう繋がるのかを判断するために非常に優れた材料になります。

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力	力強さ	ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ



体力の評価方法

新体力テスト

テスト項目によって、何を評価しているのかを判断することができます。選手の能力を評価する際は、特異的な評価方法を作成するよりも、基礎的な体力を評価することが重要です。

