

慶応義塾高等学校野球部
新人選手育成マニュアル

Briskly, Enjoyably, Not injuriously
元気よく、楽しく、けが無く

名門復活！新生慶応義塾高等学校野球部のために

1. 日本一になろう。日本一になりたいと思わないものはなれない。
2. ENJOY BASEBALL(スポーツは明るいもの、野球は楽しいものだ。)
3. 礼儀正しくあれ。どんな人に対しても、どんな場に在っても、通用するのは人間性。
一人一人の人間性が慶応義塾高等学校野球部の評価を決める。挨拶が人との最初の勝負。
4. 自分ひとりで生きていると思うな。自分ひとりで野球をやっていると思うな。周りの者に感謝の気持ちを持って。感謝の気持ちは「ありがとう」だ。世の中そう以心伝心はない。言葉は使うものだ。
5. 時間厳守。組織が成り立つ、人の信頼を得る最大の約束事。
6. 個と全。グラウンドに出たら個人の技術、精神を高めるために最大の努力をせよ。そして同時にチーム全体の流れ、ムードを考えてプレーせよ。一人一人がキャプテンだと思っているチームのみが勝つ。
(自分がやって50。人にやらせて50。)
7. 他者の悪口を言う者の周りにはいつもの悪口を言う者が集まり、自分の不幸をなげく者の周りにはいつも同じ類の者が集まる。結果とは関係なく自分のやっていることにプライドを持って。君は誇り高き我が慶応の同士だ。
8. グラウンド、用具は大事に、最後には神様が微笑んでくれる。
9. 闘争心を持って。ただし口で相手を罵倒するようななさけない事は止めよう。相手の好プレーには拍手を送れ。
10. グラウンドでは、上級生、下級生は対等。しかし下級生は上級生に敬意を払い、上級生は下級生に教え、叱り模範となる練習態度、学校生活を示せ。
11. 理論武装をせよ。君たちは将来の指導者だ。子供たちに正しいことを教えるために、技術論、ルール、フォーメーション、勝負哲学、身体の構造、医学知識、栄養学、運動力学を知れ。
(慶応は心・技・体・学・伝)
12. 返事はただ。広いフィールドで大きな声と動作がコミュニケーション。
13. 凡人は習慣で1日を送る。天才はその日1日が生涯である。毎日が本番。大会前だけ盛り上がって全国制覇ができるか。泥棒に練習試合はない。
14. 今の自分を許すな。自分のプログラミングが出来ない人間が負ける。
15. 文武両道。カッコイイ生き方をしたいな。
16. 自分の評価は自分でしろ。人の目、人の評価を気にしてばかりいるとパイプがつまる。
欲から入って、欲を離れる。
17. 自分がどんなに頑張ってもダメという相手でも、絶対に負けるのを嫌う。勝ち負けの「勝負」にはとことんこだわれ。負けても淡々としていない。早すぎるんだよ切り替えが。30対0で、負けてても逆転すればいいんだろ。世間の奴等はそれを奇跡というんだ。自分で逃げ道を作るんじゃない。
(コツコツと真面目じゃ我慢できない、とことん勝負師)
18. 男は危機に立って初めて真価がわかるものだ。チームもここぞで点をやらなきゃいいんだろ。最後は勝てばいいんだろ。
(雨と風と延長戦には絶対勝つ。これをチームのジンクスにしる。)
19. もう一度言う「全国制覇」だ。
20. 野球部4原則 リーダーシップ 自己発想 勇気 ユーモア

スポーツをする高校生のための

食事の注意 8 カ条

1 . 1 日 3 回、必ず食事をとる。

2 . 毎食、バランスのとれた食事を用意する。

バランスのとれた食事とは、主食(ご飯、パンなど)と、蛋白質源の食品(卵・肉・魚・豆腐など)と野菜(料理として2～3品)がそろっている食事です。

3 . 間食で食べるものに注意する。

「清涼飲料とお菓子類だけでは栄養不足！」

おすすめパターン 牛乳と果物、それにホットドッグ、チーズとクラッカー、ハンバーガー、サンドイッチ、おにぎり、などを組み合わせます。

4 . 夜食はなるべく食べない。

夜食を食べて朝食に食欲がない場合 夜食はやめる。朝食をしっかり食べた方が身体のためには良いのです。

お腹がすいてつい夜食してしまう場合 夕食をきちんと食べるようにするとお腹がすくのを防ぎます。間食の食べ過ぎは、夕食のときに食欲がおち、きちんと食べられない原因になります。

5 . 牛乳を毎日 2 ～ 3 本飲む。

6 . 米に “ 強化米 ” を加える。

“ 麦 ” を加えるのも良いでしょう。又は、“ 胚芽精米 ” や “ 七分づき米 ” などもおすすめです。

7 . 油を使った料理は少なめに。

油を使った料理とは、揚げ物(フライ・天ぷら・唐揚げなど)炒めもの(野菜炒め・ムニエル・ソテーなど)サラダなどです。こうした料理は毎食1～2品にしておきます。

8 . 肉の “ あぶら身 ” はなるべく食べない。

肉の白い部分(あぶら身)は食べないようにします。鳥肉の皮をとって食べる、挽き肉は赤身のものを選ぶなどもしていきましょう。

新人選手へ 野球をする為に 1

1. 4月から7月へ

(4月前半)

スポーツマンとしての礼儀・動作・考え方の徹底
華陀体操・ウォーミングアップの重要性を確認し、完璧に覚える。
基礎体力の育成
アスリートとしての食事を理解
キャッチボールのメカニズム(近距離で徹底)
慶応式整理体操を覚える

(4月後半～5月中間テスト)

用具を大事にする
基礎体力の育成(+野球に必要なトレーニングとは)
キャッチボールの徹底(スナップスローを覚える)
バットスイングの基本(下半身の使い方)
ゴロ捕りは野球の基本だ(正面中心)

(5月中間後～6月終わり)

ウエイトトレーニングの基本フォーム徹底
実践のプレーの中でのスローイング
バットスイングの基本(下半身+上半身・アームワーク)
ゴロ捕り(左右足の滑らせ - - スパイクの使い方)
サインプレーの学習(攻撃用・守備用)
ベースランニング
試合は面白い

(7月上旬)

本格的ウエイトトレーニングの開始
実践練習
夏の大会のメンバーバックアップ
(神奈川の、高校野球の厳しさを知ろう)
新チームに向かって

2. 週間予定 1週間の個人メニューを各自が立てて実行する事が上達の早道である

月 0 F F (個人練習・治療・学習)

火 基礎体力トレーニング(体カトレーニング・ランニング・バットスイング・ウエイトトレーニング)

水 鴨居練習(キャッチボール・トス打撃・ゴロ捕り・ラントレ)

木 鴨居練習(キャッチボール・トス打撃・ゴロ捕り・ラントレ)

金 基礎体力トレーニング(体カトレーニング・ランニング・バットスイング・ウエイトトレーニング)

土 キャッチボール・トレーニング・試合見学

日 キャッチボール・トレーニング・実戦練習・試合見学

3 . チームとしての遵守事項

欠席の場合は新人係・マネージャー・コーチに必ず連絡を入れること。

授業終了後敏速に集合すること。

自分の荷物は整理整頓して管理し、貴重品は特に気を付けること。
(ウエイト場用シューズ・段ボール箱)

雨天時は高校校舎 3 F 外国語教員室右側 8 番ロッカーに注目！
集合場所が指示されます。

休日等の練習予定変更は電話連絡網で指示される場合がある。

マネージャーに指示された書類等は必ず期限を守ること。
100 名も部員がいることを考えよう。

常に公共の場において、慶応義塾の野球部員として恥ずかしくない、マナー、言葉使い、服装を心掛ける事。

集合場所 (5 分前集合) への遅刻、用具の不備 (スパイク・グラブ等の汚れ) などにより練習に参加させないことがある。

学校生活において慶応義塾の学生として恥ずかしい生活面が見えたら練習に参加させないことがある。(遅刻・授業態度等)

故障した場合は遠慮なく監督・コーチに相談すること。家の近くの町医者レントゲンを撮り、湿布をくれて、「しばらく練習を休みなさい」とだけ言います。

4 . 鴨居での諸注意

駅の改札が狭いため整然と出入りすること

駅からグラウンドまではなるべく早く

グラウンド到着後は、すみやかに着替える

グラウンドに出るときは、必ずアップシューズで

陸上のトラックは絶対踏まない

陸上部関係者・グラウンド管理人等には礼を尽くすこと

トラックにボールが転がらないように全員が気を配ること

後片付けは全員で素早く、前よりきれいに

どんなゴミも持ちかえること

ジュース等は駅で解散してから

持ち物必携 軍手 2 枚 着替えのアンダーシャツ 水筒 折りたたみ傘

新人選手へ 野球をする為に 2 (4月)

A) 体力作りの意義と目的

1. 体力が技術を作る

硬式野球はパワーである。パワーとは「力+スピード」である。これをつけることが高校野球の最低必須条件である。

2. 受験等で鈍った身体を元に戻す

技術習得には繰り返しのパフォーマンスが必要である。ノック10本受けるより、50本毎日受ける方が上手くなるに決まっている。

筋持久力は技術向上に必要。

3. ウェイトトレーニングへの準備期間

わが部はトレーナーに野球選手に最適なウェイトトレーニングを指導していただいている。

15歳という年齢は十分にウェイトトレーニングを始めることができる時期である。

レクチャーをしっかりと聞いてから始めよう。

4. 学問としての理解

華佗体操をはじめとして、人間の身体の構造をトレーニングを通じて知ってほしい。運動解剖学、運動生理学を体験を通じて学問にする。

5. Mental Toughness

「好きな野球」をやるのにこれを避けてどうする。辛くても全力でやった者だけに力が残る。

B) 注意点

1. After Care

痛くならないうちが勝負。動かなくなってから言ってくる、治療してももう遅い。君はもう高校生。自分の身体は自分で管理。

2. Nutrition (食事ではなく運動栄養学)

せっかくトレーニングするなら効果を上げないと損。血中の栄養枯渇状態のトレーニングは逆効果。

高校生は特に朝食と昼食が勝負。夜だけ焼き肉、朝はトースト1枚、昼はラーメン。そんな選手は運動を止めなさい。

バランス良い食事が大事。(タンパク質・炭水化物・ビタミンB、C・カルシウム)特に朝・昼にタンパク質は摂れているか。プロテインもある。

練習中の栄養補給は慶応はOK。(おにぎり、パン、バナナ等)

3. Ware

今掻いた汗は身体を冷やす敵になる。アンシャツはまめに取り替えよう。

4. Exercise at Home

夏まであと3ヵ月。1日100回握力を人よりやったら9000回上に行く。

ここは個人の競争の場。

5 . Body Trouble

速やかに報告せよ。治療の仕方、医者を選び方、フォームの修正などコーチがいろいろと相談に乗ってくれます。町の整形外科は大概治りません。

C) トレーニング内容

1 . 目的

全身のバランス
野球技術との協応性
脚力のアップ (脚力は全身筋力の尺度)
腹・背筋・前腕・上腕・握力 大臀筋

2 . 種目

- 1) 華陀体操終了後
- 2) 2人一組膝出し (5-5-5)
- 3) 股割り (30秒 50秒)
- 4) 腕立て 2方向ずつ 左右 15-15-5-1
前後 15-15-5-1
- 5) 腹筋 2人一組で膝を立て、頭の後ろで手を組み肘を張る 20 × 6
- 6) 背筋 ハイパーバックエクステンション (器械を利用) 15 × 4
- 7) 握力 (軍手2枚) 内90秒 外90秒
- 8) 側筋 左右20ずつ × 2
- 9) スクワット 膝を前に出さない。頭の後ろに手を組む 80回
- 10) ディアジャンプ 膝を伸ばして足の裏全体で 20 × 2
- 11) 指立て 5-5-5-(間5秒)
- 12) 握力 バット使用 上下10 左右10
- 13) 腹筋 V字ジャックナイフ
- 14) 十字体操
- 15) チーター
- 16) 短ダッシュ 15本ぐらい
- 17) クーリングダウン 慶応式整理体操 超屈伸・伸脚

新人選手へ 野球をする為に 3

1. キャッチボールが野球の全て

キャッチボールで速く、遠くに、正確に放れるようになる

野球のミスで一番大きなミスは送球ミスである。送球ミスにより走者が余計に進み余計な点が入る。弱いチームか強いチームかの区別は送球である。

送球は後で治そうとしてもなかなか治らない。1年生のこの時期に時間をたっぷりかけて基本を身につけよう。

試合に出るにはスローイングができること。守備ができれば多くの打席が与えられるが、バッティングだけならチャンスを1打席でつかまなければならない。

チームの多くがスローイングができれば、バッティング練習時にバッティング投手が増え、その結果チームの打撃力が向上する。

運動方向に身体を横に向け、下半身の体重移動と下半身から始まる身体の回転で腕をスウィングするのは打撃もスローイングもまったく同じである。

キャッチボールとは捕球から送球までの動きをいう。
相手のリリースポイントを凝視する
相手の指先からボールが離れた瞬間に速く確実に捕球できる所に移動する
正面でそしてグラブの芯で捕球する
素早く右手に（左手に）握り替える
同時に足を組み替えて投球方向へ横向きになる
この間に状況を把握する
素早く目標物に送球する（目標は胸・腰・膝など）
すぐ次の行動に移る

投げるために捕る。だからグラブ・ミットを大事にしよう。芯をきちんと作ろう。人差し指の付け根が痛くなり、血が通わないのが普通。

2. ボールの握り（108の縫い目を活かそう）

人差し指・中指を縫い目にかけてよう この2本の指先に力が集中してボールを切るのだ親指は滑走路。大事な支えである。

人差し指・中指の間が余り離れないように。力が分散する。

3. スローイングのメカニズム

グラウンドで聞いたことをまとめておこう。

- 足首
-
-
- 踏み出し足
-
-
- 前の肩
-
-

前の腕

投げる腕

肘とトップ

手首

リリースポイント

腰

前の足の膝

4 . キャッチボール基本練習の流れ

ボーリング

膝について

立って足を平行にして

立って足を前後に開いて

バットを用いたシャドウ

立って足を前後に開いて

普通のキャッチボール

15 ~ 20mけんかボール

バットを用いたシャドウ

ボール2個を使った肩回し

肘から上げて肘を出す

相手を指さすように球を切る

と同様

と同様

肩を最後まで開かない

腰を意識的に切る・前膝を爪先より先に出す

身体全体を使って肘を上げて、肘を抜くコツ

もう一度実行してみる

30m位まで

前の項の捕球から送球までの動きに

一日1ポイント注意を与えよう

とにかくボールを切るコツを習得させる 10本×2、3、4、5

家に帰ってからアイシング・肘たて

5 . ゴロ捕りについて

(第一段階) 正面のゴロ 正面に送球

リラックスした姿勢から鋭いスタート

最初のスピードが調整を生み出す 速い 遅い はOK

低く入る、ボールを下から見る

胸と地面が平行

グラブの小指で地面をたたく(下から上へグラブを使い)

親指の爪をボールに向ける(柔らかさはここから)

高いバウンドは足を前後に、低いバウンドは左右にパッと開く

低いバウンドは足を開くときに踵と踵の延長線が合うように

手首と肘をリラックス

ボールがグラブに入るまで見る、頭は下向くぞ

捕球したら手を動かすな、右足を左足の位置へもってこい

その流れの中で一気に送球だ

投げるときは身体を起こすな、低いままで

新人選手へ 野球をする為に 4

- バッティングの基本動作習得 -

1. 第一段階 下半身の使い方 (横むいて90°は投球と同じ理論)

腰にバットを挟んで下半身だけ意識する

(構え)

右ももに絞り(6:4で右足に体重)

右腰が外を向かない(真っすぐホームベースの方向:内に腰が入っても右腰が鋭い回転をしない原因になる)

膝を曲げすぎない(変化球が打てない)

両足の指で土を噛もう(足場が大事)

(バックスイング)

絞りを解かずに右膝を少し沈めるように左足を右足方向へ寄せてみよう

(この時右足を寄せないでそのままステップしても構わない)

状態がぐらつかない。右膝が外に開かない。右肩が落ちない。

グリップの位置は変えるな。バットの先を天使がそっと支えてる。

いつでも行くぞ、何でも来い

(トップを作るためのステップ)

左足で静かにステップ(絞りは解くな)

左膝は開くな。(腰も開く、肩も開く、力が集中しない)

左足の爪先は45°の角度

右足に体重をやや残して、しかも積極的にステップ

左足で踏み込み、右肘ですこし捕手方向へ引っ張る。

左足と左腕クロスにゴムを引っ張る感じだ。これがスウイングにパワーを与える

このポイントを「トップ」と言う

「いつでも行くぞ地点」だ

左足の母指球でステップ(変化球に対応)

(回転運動)

回転は右足の「親指のつけ根」(母指球)と「右膝」

右膝をボールにぶつける感じ

左肩は我慢して最後まで開かない(力が逃げてしまう)

下から回って最後に上が回る

右足の親指のつけ根で強く踏みつぶそう。その時右足の踵は上を向いているか

左膝が右膝が直角の身体 2 等辺三角形になろう (頭が頂点)

「バットを腰に挟んで何回も何回も練習しよう」

2. 第二段階 上半身の使い方

(握りと構え)

左手のグリップ

右手のグリップ

衝突時の形：左手の甲が上。右手は手の平が上

その衝突の形から構えの処に戻そう (これが基本形)

ちょっと右肘は張ろう。その方がスイング時の右肘のスピードか上がり、
右肘が中に入りやすい

一度ホームベースを見てそのままの形から投手を両眼で見よう

背筋を伸ばそう (腰の回転がスムーズ)

マウンドの上の赤ちゃんを睨みつけよう。

(左腕の重要性)「左腕が弱いとリードできない」1年生の大きな欠点

理由

練習方法

(コンタクト～フォロースルー)

空手の右手と左手の使い方の要領

右肘はへそへ向かって

左脇は開けるな。いつも両肘は地面を指そう

高め (ベルトやや上) を最初振ろう。バットは肩と耳の間から出てくるぞ
グリップを前に出そう (グリップをボールにぶつけよう)

内側からバットがでて前を楕円に大きく

両腕が伸び切った所で手首が返る

音がブツと短く。ミートポイントで鳴っているか。背中で鳴っていないか
フォロースルーまで力強く (当たる所で力が抜ける人が多い)

フォロースルー：背中の真ん中を力一杯叩け

野球のためのウエイトトレーニング (6週間増強プラン)

A. 意義

- ア) 投手と野手を分けた。野手は飛距離のアップ、ライナーで外野の頭を越えていく打球を打てるように。投手は単純にスピード8キロアップできるように。
- イ) 吾がチーム最大の弱点であるパワーを6週間で向上させるプログラムである。3年生は最後のパワーアップのチャンスと思って、2年生は新チームに自分の存在をアピールする絶好の機会だと思って積極的に取り組んでもらいたい。

B. 注意点

- ア) 今までと同じメニューのようだが
フォームを厳しく定める。きちんとしたフォームで行えば必ず飛躍的な伸びを約束するが、グリップの位置、角度、静止時間、回数など細かいところを守る気がないなら、伸びるどころかマイナスの要素になり怪我をしても責任はもてない。
回数を15回ぐらいに定める。これにより野球選手に必要なパワーがつく。
インターバルは同じ種目で。呼吸が整ったら次のセット。
- イ) オーバーロードはしない。「今日、下半身は十分やったな。下半身メニューは少なめにしておこう。」
- ウ) 特に投手陣へ 練習の大きな柱としてウエイトトレーニングを考えなさい。5時半以降はランニング組とウエイト組に分かれて時間をかけて実施するように。

C. メニュー

投 手		野 手	
ベンチプレス	4 s × 15	ベンチプレス	5 s × 15
ショルダープレス	3 s × 15	ショルダープレス	2 s × 15
ワンハンドプレス	2 s × 15	ハイパーバック	3 s × 15
B・オーバーフライ	3 s × 15	スクワット	3 s × 15
スクワット	4 s × 15	デッドリフト	3 s × 15
ハイパーバック	3 s × 15	ストラップジャンプ	2 s × 15
トライセップス	2 s × 15	アームカール	2 s × 15
アームカール	3 s × 15	トライセップス	2 s × 15
デッドリフト	4 s × 15	リストカール	2 s × 15
リストカール	2 s × 15	リバースカール	2 s × 15
リバースカール	2 s × 15	B・オーバーロー	3 s × 15
ストラップジャンプ	2 s × 15	レッグエクステンション	3 s × 15
ツイスト	2 s × 15	ツイスト	2 s × 15
トウ・ウォーク	210m	トウ・ウォーク	210m

セット数に細かい意味がこめられている。時間が許されているなら、またオーバーロードでないならしっかりこなす事。

D. 種目別留意点 (最重要)

(全種目に関して)

1. [最大可動域においてストレッチ そして収縮へ] これが一番大事なことである
2. 呼吸 収縮の時にはく、ストレッチの時に吸う
3. ウエイトトレーニング用ウエストベルトの必要性

(1) ベンチプレス

- (構え) 目の前にバーベル 股は自然に開く、内股はいけない
爪先から踵までしっかり着く、両足均等 手首は折れない 拳の下に肘
肘直角 上の条件を満たしたグリップの幅
- (動作) バーベルを降ろしたときに胸を送る バーベルを降ろしたときに肘を張る
バーベルを降ろしたときに肘がなるべく後方に
バーベルを上げたときに息を吐く

(2) ショルダープレス(肩中間部)

- (構え) 頭のすぐ上にバーベルを置き腕肩が真っすぐで、肘を直角にして、
グリップ幅を決定
手首は折れない バーベルを上げたときに息を吐く

(3) ワンハンドプレス(肩前部、中間部)

椅子に座って、真っすぐ上げる

(4) ベント・オーバーフライ(肩後部 スピードアップに不可欠)

- (構え) 肩幅より広く、爪先開いて 肘は少し曲げるが、背筋は伸ばせ
肘は曲がった感じで良い
- (動作) 真横でなく、少し前方に上げる 上で1秒ぐらい止める感じ
降ろすときにはいて、上げるときに息を吸って

(5) スクワット(大腿四頭筋、臀筋、大腿屈筋群)

- (構え) グリップ肩幅より広め 背筋は伸ばしたまま
- (動作) 足の親指より膝が前に出ない、膝の位置は不変
尻が充分ストレッチされる所まで降ろす 背中アーチになるように
しっかりとした動作は腰痛予防にもなる

(6) ハイパーバックエクステンション(臀筋、大腿屈筋群、背柱起立筋)

- (動作) 90~0度へ、反ることはいけない 1~2秒上で静止 上げるときに息を吐く
爪先は膝の方を向く、足首直角、
ツイストはしない、腰椎を摩擦して腰痛の原因となるときがある

(7) トライセップス(上腕三頭筋)

3人一組、長椅子を利用して

(8) アームカール(上腕二頭筋)

背中を壁などで固定して

(9) デッドリフト

- (構え) リバースグリップ スタンスは広め爪先は開きめ 背筋真っすぐ
けつを出す バーとすねがこすれる位置に 頭を上げる
- (動作) 膝を出さない お尻を出し背筋は伸ばしたまま
バーベルを上げたときに息を吐く

(10) B・オーバーロー(上背筋部) 背筋を伸ばし、引く時にはいて、降ろす時に吸う

(11) ストラップジャンプ(下腿部)

- (動作) 母指球を使い爪先が飛んだときに下を向く
開く閉じるを繰り返す バーの重さ20kg

(12) ツイスト

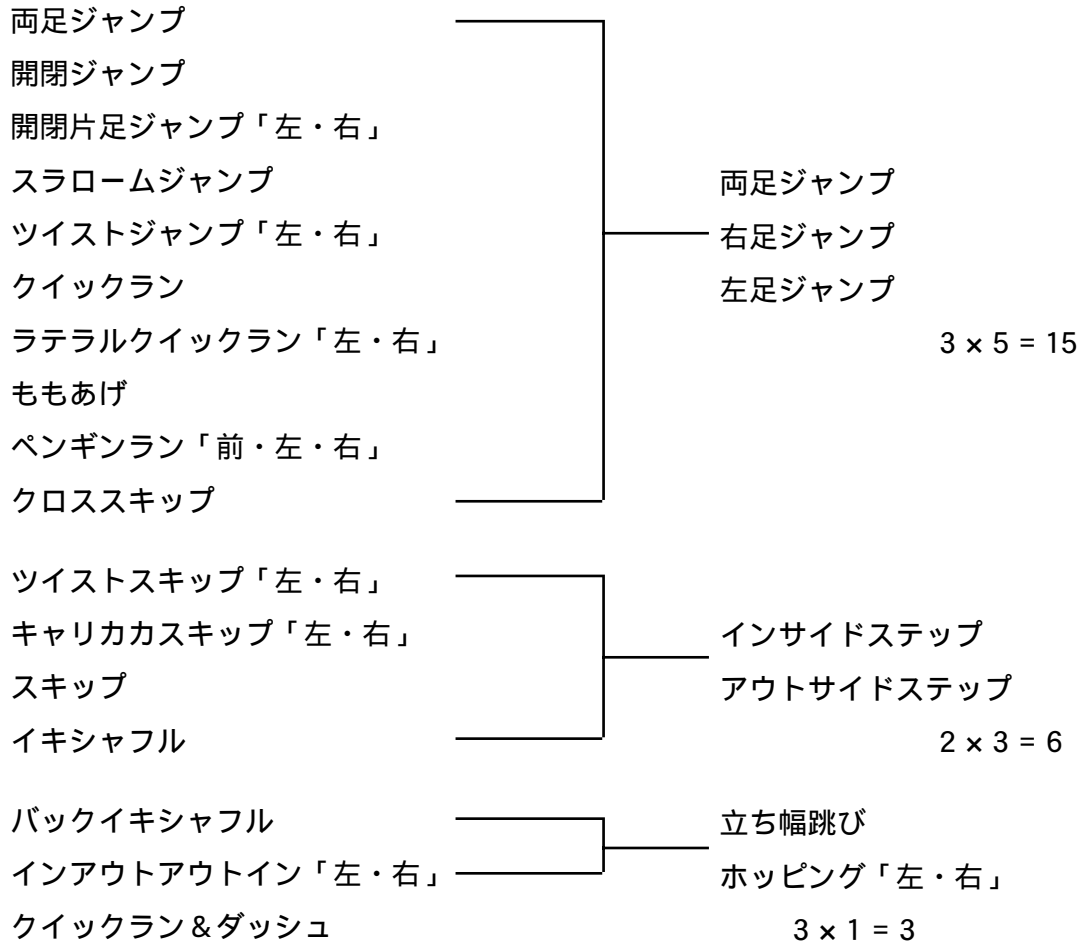
バーの重さ20kg 口流してやると肋に亀裂
息をフッと吹いて回す、腹筋で早めに止める

～ アップ～

・ランニング、体操、柔軟、ストレッチング—— [コンディションによって変える]

～ SAQ トレーニング～

・ラダートレーニング、ミニハードル、テンポ走



各1本

～ 筋力バランス強化トレーニング～

- 1, プッシュアップ 両手を肩幅に開いてつく。
背筋を伸ばし、両肘が背面から出るまで沈みこむ。
次に両腕で押し上げ、肘を完全に伸ばして身体を一直線にする。 20回
- シットアップ 仰向けに寝て両手は胸の前に組み、両膝を曲げて立てる。
次に上体を少し上げる。 30回
- バックレイズ うつ伏せに寝て、両手はバンザイの状態にする。
次に両手両脚を持ち上げ、全身を弓状にする。
1秒ほど静止したらゆっくり元に戻す。 30回

2 , プルアップ	肩幅にバーを握ってぶら下がる。 次に顎がバーを越えるまで引き上げる。 順手で行う。	10回
シットアップ	仰向けに寝て、両手を耳に軽く付けて、両膝を曲げて立てる。 次に上体を少し上げて、左右にねじる。	30回
バックレイズ	二人一組となり、一人がソフトボールを投げる、バックレイズ をしている方はそのボールを最高点で受け捕り、パスを返す。	30回
3 , プルアップ	2と同様の形式で、逆手で行う。	10回
シットアップ	両肩と足を軽く上げた状態で、静止する。	120秒
バックレイズ	上体をめいっぱい上げた状態で、静止する。	120秒

～ 前腕・リスト強化トレーニング ～

1 , 握力A (手の甲を内側に捻る)	手に軍手2枚重ねをはめ、肩から真っすぐ前に伸ばし、 10本の指を開閉。	1分
2 , 握力B (" 真下 ")		
3 , 握力C (小指だけを上下する)	肩から真っすぐ前に伸ばして、手首を返し第2関節から 指を曲げる。	1分
(中指 ")		
(人差し指 ")		
(親指 " 回転する)		
4 , 前腕A (げんこを上下する)	げんこで肩から真っすぐ前に伸ばし、おもいきり力を入れて、内側に捻り上下する	1分
5 , 前腕B (バットを上下する)	両手にバットを持ち、肩から真っすぐ前に伸ばしてゆっくり上下する。	10往復
6 , 前腕C (バットを左右する)	前腕Bと同じ姿勢から、左右にゆっくり捻る。	10往復
7 , 前腕D (腕立て指開閉)	腕立ての姿勢からさらに腕を前に出して、顔は前方を向き、指10本を地面から浮かせ開閉する。	10本
8 , 前腕E (指立て伏せ)	顔は、常に前に向けて行う。	
	5本の指立て	{ 5回 5秒保持 }
	げんこの指立て	{ 5回 5秒保持 }
	3本の指立て	{ 5回 5秒保持 }
	げんこの指立て	{ 5回 5秒保持 }