

**NEW WINNING BASEBALL**

**PERFECT  
PITCHING**



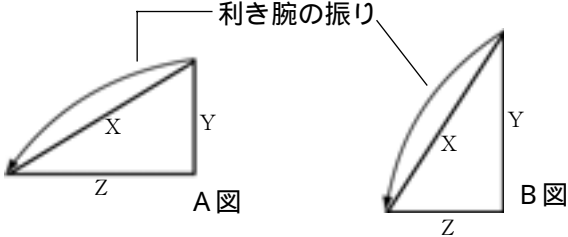



**パーフェクト・ピッチング  
トレーニング・マニュアル**




# 球威、コントロール、指導チェックポイント

	第一課程	第二課程
フォーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体型、特徴を重視するフォーム作り型に八メない</li> <li>・全力投球してバランスが崩れないフォーム</li> <li>・一連の動作が最も自然なフォーム</li> <li>・4つのフォームを全力投球してみる</li> <li>・腕振りの軌道角度を少し変えて見る</li> <li>・力まない腕振り、ボールの握り方が大切</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コイルポジションで体重をのせ、しっかり立つ事</li> <li>・重心の移動（上から下）しっかり体得させる</li> <li>・リリースポイントを安定させ、フォロースルーをしっかりとる (球種によるフォームの乱れの重要ポイント)</li> <li>・セットアップ~フォロースルーの中で投球のタイミングポイントを2、3持つ事 (イメージトレ、練習の反復)</li> <li>・実戦イメージトレーニング、組立、決め球、フォームチェック</li> <li>・投球後の守備動作のかまえまでしっかりやる</li> </ul>
セットアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを見られない構え</li> <li>・プレートの使い方</li> <li>・投球リズムの確認</li> <li>・目標を注視する(コントロール基本)</li> <li>・windアップ、ノーwindアップの短所、長所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重移動をしやすいセットアップを作る</li> <li>・フォームの注意ポイントを再確認する(1~2がよい)</li> <li>・セットポジションの投球動作を1.3秒以内で出来るようになるまで練習</li> <li>・戦況を再確認する</li> <li>・最後は必ず目標を注視し、イメージ通り投げ込む(3回に1回しか打たれない投手の有利さを持つ事)</li> </ul>
コイルポジション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・念転とバランス(バランスを保てる範囲重視)</li> <li>・上半身が力むと念転、体重移動がスムーズに行えない</li> <li>・ヒザの高さ</li> <li>・ヒザの方向を目安にする練習</li> <li>・重心の取り方(高、低、水平)</li> <li>・目標の見方(コントロール基本)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初動、始動、イメージポイント</li> <li>・身体を流されない、ヘソと腰の切り上げ角度差の研究</li> <li>・重心位置と腰の切り上げ角度</li> <li>・安定したコイルポジション作りトレーニング</li> <li>・コイル完了時の各部の位置チェック</li> <li>・一連の投球動作の一部、投げ込む意識を常に持つて行う事</li> </ul>
ストライド	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重心移動角度の体得(上~下)</li> <li>・踏み込みのタイミング、動作の体得</li> <li>・着地点を作る(歩幅、位置、足の向き)</li> <li>・目標注視を保つ(コントロール基本)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コイルポジション保持と着地の手順</li> <li>・下半身動作の体得とトレーニング</li> <li>・着地位置、足の方向の研究</li> <li>・リリースポイントとストライドの絡み</li> <li>・つまみ、開きの原因アラカルト</li> </ul>
リリース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・力みのない腕でのリリースポイント作り</li> <li>・投げると腕を振るとの違いがわかる、肘と手首の使い方</li> <li>・タメは作るというより出来るもの、その基本動作のリピート練習</li> <li>・球を長く持たせる握り方と手首の使い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利き腕の角度は90度が目安</li> <li>・肘の位置、高さ、手首の研究(リリースポイントを作れ)</li> <li>・目標注視とタメの関係(コントロール基本)</li> <li>・開きと回転の動きの違い(下半身の使い方)</li> <li>・球種とリリース(リリースポイントは一定、腕振り角度を変える)</li> <li>・爆発時、各部分チェック方法</li> </ul>
フォロースルー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分なフォロースルーをとる練習</li> <li>・正しい着地、体重移動の完了</li> <li>・コイルポジション~フォロースルーバランス重視</li> <li>・守備に向けての体勢作りまで、しっかりやる</li> <li>・コントロールのきめてはフォロースルーにあり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リリースで目標注視した所から一気に振り切る事がコントロール球威の要めとなる</li> <li>・球種、コース、目的、目標をきめた実戦イメージトレーニング(フォロースルーの)の練習を常にやる</li> <li>・球種と球離れのポイントと手首の巻き込み</li> <li>・バランスを崩さない振り切りトレーニング</li> </ul>

# 『球種』 投げ方チェックポイント

球種	投げ方		特徴
速球	<p>球威理論</p>  <p>利き腕の振り</p> <p>A図 B図</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A図、B図ともXの長さが同じとする</li> <li>2. A図の方がZの線が長くなる、すなわち前方方向に加速を長く加えられる</li> <li>3. Zが球のスピードを表す</li> <li>4. B図は利き腕を上から下に振り下ろすことで速さスピードも出せない</li> <li>5. 上から下でなく、後ろから前に振り出すことが大切です</li> </ol>
	<p>コントロール</p>  <p>リリースポイント</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AよりBの方が球道の狂いが大きい(上、下)</li> <li>2. サイドハンドは上下の狂いが少ないが、左右は大きくなる</li> <li>3. その人にあったストライド、リリースポイントを正確につかむことがコントロールの上で大切になる</li> <li>4. 球威もコントロールも同じ軌道であることが理解できたと思います</li> <li>5. 球種に入るにあたり、今までの投球メカニズムが基礎となるので必ずマスターすることが必要です</li> </ol>
	握り方		
	<p>4シーム</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2本の指でボールの重心点を真すぐたたくイメージ</li> <li>2. 縫い目の広いところに直角に指をかける</li> <li>3. 正しい投球メカニズムのとおり、力まず腕を振りきる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最も速い球が投げられる</li> <li>2. コントロールしやすい</li> <li>3. バックスピンにより球が打者の手元でホップする</li> <li>4. 力んだり、疲れが出た時は、単なる直球となり一番打ちやすい球となる</li> </ol>
	<p>2シーム (ムービングファストボール)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4シームの速球と同じ投げ方</li> <li>2. 縫い目の狭いところに平行に指を置く</li> <li>3. 利き腕を前方に向かって振りきる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 内角(右対右)は沈むシュートになる</li> <li>2. 真ん中や外角(右対右)はシンカー、スライダーとなる</li> <li>3. シュートボールと違い肘、肩の負荷が非常に少ない</li> </ol>
	<p>スプリットフィンガードファストボール</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2シームの速球の握りから、人差し指中指を少し開く握り</li> <li>2. 投げ方は4シーム、2シームの速球と同じ</li> <li>3. 力み過ぎ厳禁、肘を柔らかく使う</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打者の手元で急に落ちる</li> <li>2. 特に指が短くなければ誰にでも可</li> <li>3. 投球フォームは速球と同じなので、ボールの回転が減りスピードも殺される、チェンジアップとしても大変有効</li> <li>4. 力んで投げると、肘を痛めやすい、多投はダメ</li> </ol>
スライダー	<p>4シームの変形</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 特に決まった握り方はない自分に合うグリップを見つける</li> <li>2. 指先をボールの重心点のすぐ脇に向かって押しつける感じで投げる</li> <li>3. 速球とほぼ同じリリースの時、手首を少し内側に捻り、中指の先に力を入れ横回転を与える</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 変化球の中ではコントロールしやすい球</li> <li>2. 横に滑りながら曲がる</li> <li>3. グリップにより、斜めに曲がったり、縦に落ちる事もある</li> <li>4. 速球の投げ方で、4種類の球質を投げることができるのです、研究して下さい</li> </ol>

球種	投げ方		特徴
カーブ	握り方		
	カーブ 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4本の縫い目を有効に働かせる</li> <li>2. 中指を長い縫い目に添え、指の脇で縫い目を押すようにしてボールに回転を与える</li> <li>3. ボールが肩の上を通過するところから肘を内側に捻り中指と人差し指でボールのてっぺんをホームに向かって引き降す感じで手首を捻りながら腕を振る</li> <li>4. 速球の軌道より上から下になるそのためストライド幅を小さくする方法</li> <li>5. 人差し指と中指の背中でプロテクターを撫で降すイメージで腕を振る</li> <li>6. フォロースルーでは、掌が自分の顔を向くようにするとよい</li> <li>7. サイドハンドの場合は指の背中でプロテクターを横にこするイメージで良い</li> </ol>	
	リトルリーグカーブ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. グリップはカーブと同じ</li> <li>2. リリースの時手首を内側に捻らず空手チョップのような形でボールを離す</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. この方法は年少の投手ででも腕を痛める心配がないので特にマスターしてほしい</li> <li>2. かなり効果的なカーブが望める</li> </ol>
チェンジアップ	指先を浮かせるチェンジアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. フォームを変えない</li> <li>2. 速球と同じ腕の振りで投げる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球種が見分けにくい</li> <li>2. 僅かにタイミングを狂わせる</li> </ol>
	パームボール	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボールを掌に深く握る</li> <li>2. 真ん中の3本指を伸ばして投げる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 極度にボールの回転を殺して投げられる</li> <li>2. 打者の前で大きく落ちる</li> </ol>
	サークルチェンジアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 親指と人差し指で輪を作り、他の3本の指で握り投げる</li> <li>2. 外角低目にコントロールする事</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左投が右打、右投が左打の外角低目に投げると外側へ逃げながら落ちる</li> </ol>
	フォークボール	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボールを完全に2本の指の間にはさんで投げる</li> <li>2. 人により球質、球速が異なりますが、気にする事はありません</li> <li>3. 落差より打者のタイミングをはずす効力を重視する事</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 良く落ちるので決め球に有効</li> <li>2. フォークボールは落ちる球種の一つかもしれませんがタイミングを狂わす事に重点があるので合えてチェンジアップにしました</li> </ol>
	ナックルボール	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本人にも判らない変化をしますボールの回転を完全に殺す</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マスターするのに時間がかかる</li> <li>2. チェンジアップには大変有効な球の一つです</li> </ol>
	リトルリーグチェンジアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. リトルリーグカーブの握りで、中指に力を入れず親指と人差し指の間からボールを抜いて投げる</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 負荷が小さいので年少者に有効</li> </ol>
	まとめ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. どのチェンジアップもコントロールしにくい球なので辛抱強く練習する必要があります</li> <li>2. 投手同志又は捕手によく見てもらい意見を参考にする</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. コントロールしやすく、効果的な良いチェンジアップを持つ事は好投手になるための必修科目です</li> </ol>

## 『 投手守備 』 チェックポイント

項 目	内 容	チェックポイント（留意点）
打球処理	投手守備の重要性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内野陣に影響する（外野陣）</li> <li>・投手力の30%を下回るとは考えられない</li> </ul>
	守備に入る前の心得	良いフォロースルーができていないか 前屈みの姿勢でバランスを保っているか どの方向へも素早く動ける姿勢を整えているか
	強襲打	1．シングルキャッチ 2．素手を出さない ノッカーは投手の正面へは強いゴロを打たない 両サイドの反応が早くなれば正面の打球は処理できる
	左右へのゴロ	1．平凡なゴロほど気を抜かない 2．左側を抜かれてはならない 右側を抜かれた打球はショートにとって処理しやすいが、左側を抜かれたゴロの処理はセカンドにとって一番難しい
	軟ゴロ	1．ボールから目を離さない 2．両手で処理する
	フライ	1．内野が声をかけてくれば譲りますが、小フライは全て責任がある 2．マウンドと本塁間の高いフライは投手側に近付いて落ちてくる 3．マウンドなどの傾斜を頭に入れておく
バント処理	5つのポイント	低い姿勢で、素早くボールに走り寄り ボールを確保するまで、絶対に目を離さない 送球する方向に、スタンスを向けながら捕球する 素早く、正確な送球をする 野手との連携をスムーズにする
	無死一塁	1．打球の判断をする（三塁側、一塁側） 2．一歩目は真っすぐ本塁に向かう 3．三塁側は三塁手に任せ、一塁側へスタートする 4．絶対に一つはアウトを取る
	無死二塁又は一、二塁	1．一塁側は一塁手に任せる 2．スタートさえよければ、三塁側の良いバントがかえって三塁で刺しやすい 3．右投手は左回りで三塁に投げる 4．距離に応じて送球のスピードを調節する 5．フォースアウトの時は、三塁手のベルトを狙う 6．タッチプレーの時は、三塁手の左膝を狙う
	スクイズプレー	1．距離に応じた送球をする （横から、下から、トス、グラブトス）
	セフティバント	（三塁寄り） 1．三塁手に任せるか自分で捕るかの判断を早くする 2．右投手はボールの前に右足を踏ん張って投げ、左投手は右回りで投げる  （一塁手と投手の間） 1．素早いスタートが出来るかどうか 2．一塁手との声の連携が出来ているかどうか

項目	内容	チェックポイント（留意点）
ベースカバー	ベースカバーの考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・投手は守備陣の一員である</li> <li>・マウンドから各塁の距離は同一なので、必要な時は全ての塁をカバーする責任がある</li> <li>・ベースカバーはベースについて直接プレーすることでバックアップとは違う</li> </ul>
	一塁カバー	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. マウンドと一塁線の間を飛んだ総ての打球に対して一塁のベースカバーに向かう</li> <li>2. 一塁の3～4m本塁寄りに向かって直進しカーブを描いてラインの内側を走る</li> <li>3. 出来るだけベースを踏む前に受けるようにする</li> <li>4. 捕球と触塁を同時に行わない</li> <li>5. 時にはベースを踏んで前に伸びて捕球することもある</li> <li>6. 日頃から繰り返し連係プレーを練習しておく</li> </ol>
	二塁カバー	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. セカンドとショートの両方が追いかけた時二塁カバーは投手の責任です</li> <li>2. 塁を空けないように素早く判断する</li> </ol>
	三塁カバー	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 走者一塁でレフト線への小飛球を三塁手が追った時三塁のカバーは投手が行います</li> <li>2. 走者を置いてショート前の軟ゴロを三塁手が追って塁を離れた時ベースをカバーする</li> </ol>
	本塁カバー	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無死一塁で捕手が本塁を離れた時に行く</li> <li>2. 走者を三塁や二塁においてワイルドピッチや、パスボールが起こった時は投手がカバーします</li> <li>3. 走者にタッチする時衝突しないように注意する</li> </ol>
バックアップ	バックアップの考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて二塁、三塁、本塁をバックアップする責任があります</li> <li>・悪送球だけでなく、送球が走者に当たったり、野手が視界を妨げられて捕れないケースが多いので油断は出来ません</li> </ul>
	二塁のバックアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. センターから二塁への送球に対して行う</li> <li>2. 送球の延長線上に素早く移動して悪送球に備える</li> </ol>
	三塁のバックアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外野からの送球が三塁に来る可能性のある時は早めにバックアップに回る</li> <li>2. 出来るだけ深い位置をしめておく</li> </ol>
	本塁のバックアップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外野からの送球が本塁に来る時</li> <li>2. 出来るだけ深い位置をしめておく</li> <li>3. 三塁か本塁か判らない時には、まず三本間のファウルグラウンドに出てどちらの塁でプレーが行われるのかセカンドの動きを見てバックアップに入る</li> </ol>
牽制球	セットポジション	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投球練習の半分はセットポジションで行う</li> <li>2. 「1、2」と心の中で号令をかけて素早く投げる練習をする</li> <li>3. 無理に投球モーションを小さくして球威が落ちては意味がない</li> <li>4. 捕手の意見も参考にして工夫する</li> <li>5. 最初の動作からボールがミットに納まるまでの時間は1.3秒から1.4秒が規準とされている</li> </ol>

項目	内容	チェックポイント（留意点）
	一塁への牽制球	1．左肩越しに走者を見る 2．走者が見難いときは額を引いてみる 3．一塁手の左膝を狙って正確に投げる 4．左投手の場合走者に対して正対しているので癖を見破られやすいので注意する 5．最後の瞬間までどちらに投げるのか判らないようにする  （ボーク） 6．首以外のどこを動かしてもボークです 7．ステップが一塁に向かない牽制球もボークです 8．ルールを勉強してボークを侵さないように注意する
	二塁への牽制球	1．右投手は走者に正対しますが、左投手は走者に背を向けているだけに盗塁されやすい 2．ショートとセカンドとの連携 3．デライトプレー～走者とショートとの間に隙間が見えた瞬間に牽制を行う 4．ショートから投手にサインを出して行うプレー～お互いに心の中で「1、2、3」と数えると同時にショートは二塁に向かい投手も振り返って送球する
	三塁への牽制球	1．悪送球になれば直ちに失点になるので絶対ミスは許されない 2．息の合ったコンビで走者を刺せば勝負を決めるプレーになる 3．接戦でスクイズのありそうな時がチャンスです 4．事前にサインを決めておく 5．ベースの内側で三塁手のベルトから膝の間を狙って投げる

# 『投手の身体作り』のポイント

項目	内容	ポイント（留意点）
	『投手の身体作り』についての考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・投手は最も優れた運動能力の持ち主でなければならない</li> <li>・ピッチングは身体中の最も弱い部分に応じた力とスタミナしか発揮できない</li> <li>・ランニングで足腰を鍛えさえすれば準備完了と言う訳ではない、ピッチングは手でボールを握って投げます</li> <li>・グリップ、手首、肘や肩、腕の筋肉、腕の動きを支える胸や背中、下半身とを結ぶ腹筋、背筋ど、どこが弱くても完全な投球はできない、すなわちバランスが大切である</li> </ul>
トレーニング		
ランニング	ジョギング	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前進の筋肉を暖めて、本格的な活動の準備のため</li> <li>2. 疲れた筋肉をほぐすクールダウンとして</li> </ol>
	長距離走	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 耐久力を養うため</li> <li>2. 身体を全体的に整える</li> </ol> <p>球威を増し、コントロールを良くする上で長距離走に直接的な効果を求めるのは無理</p> <p>*できるだけ舗装道路を長く走らない</p>
	中距離走	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下半身の強化</li> <li>2. 意識的に腕を大きく振り、膝を上げ、大きなストライドで走るなど、ランニングフォームに注意する</li> </ol>
	ダッシュ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30mから50mのダッシュを繰り返す</li> <li>2. 瞬発力の養成に役立つ</li> </ol>
	坂上り	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15度前後の坂道を100mくらい走り上る</li> <li>2. 一日に5本から7本程度、下りは必ず歩く</li> <li>3. 階段を上っても同じような効果</li> </ol>
	ジャンプ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下半身の動きがランニングよりもピッチングに近い動き</li> <li>2. 「片足とび」「バウンディング」「立ち三段」</li> <li>3. 足腰のバネの強化</li> <li>4. バランス感覚を養う</li> <li>5. ランニング以上に間接や筋肉に大きな負担をかけるので適度な練習量にする</li> </ol>
	まとめ	<p>*毎日全種目をやらず、ジョギングを除き日替わりで2～3種目を選ぶことによって、同じ種類の疲れが溜ることがない</p>
ストレッチング		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全身の柔軟性を増すストレッチングは投手にとって欠かせない</li> <li>2. 大きな筋肉（腹筋、背筋、腰、腿など）から始めて、小さな筋肉（腕、手首、足首の周辺など）まで良く伸ばす</li> <li>3. 各運動を10秒ずつおこなう</li> <li>4. 練習の前後、ウェイトトレーニングの前などに行うことによって怪我を防ぐ効果がある</li> <li>5. 身体の固い投手は、風呂上りに行うと一層効果があがる</li> </ol>



項目	内容	ポイント（留意点）
エアロビクス		1．1 kgのタンベルを両手に持って行う 2．全身をバランス良く強化しながら、リズム感を養い、スタミナをつける効果がある 3．一つ一つの動作を大きく正確にやる *年少の投手はタンベルの代わりにボールなどを使う方法も良い
ウェイト トレーニング		1．野手に比べて、負荷を軽くして動作のスピードを速め、回数を増やして行うと安全 2．一つ一つの動作は限界までしっかりと曲げ、伸ばし捻るようにし、関節の可動範囲を広げる 3．全身をバランス良く鍛える 4．十種目から十二、三種目のメニューを週三回位のペースで行う 5．シーズン中とオフシーズンでは練習量を変える 6．自分の体重を負荷として行う、腹筋、背筋の運動 腕立て伏せ、懸垂、ジャンプなどによっても十分に筋力を鍛えることができる 7．ハンドグリップやゴムマリなどを使ったトレーニングで投手にとって最も大切な握力を強化します 8．筋力は正しく鍛えればどんどん強くなる代わりに気を抜けば二週間位で落ち始める *メニュー、各種目の注意事項他は 別紙資料[1] 参照
チューブ トレーニング		1．チューブを引くトレーニングは、ピッチングのための筋肉を強化するのに役立つ 2．ウォームアップの一部として実行しても良い *メニュー、各種目の注意事項他は 別紙資料[2] 参照
イメージ トレーニング		1 理想的なフォームや球筋を繰り返し想像するイメージトレーニングは技術の向上と自信の養成に役立ちます 2 相手の今日打者を打ち取るシーンを何度も思い浮かべることとも勝負強さを養うための良い方法です 別巻「イマジネーション・ピッチング」参照
投手のコンディショニングについて		<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ピッチング」「トレーニング」「休養」「栄養」の四つのバランスをとることが、良いコンディションを維持するのに何よりも大切です</li> <li>・ピッチング―――利き腕の筋肉の負担が大きい</li> <li>・ランニング―――主に下半身が消耗</li> <li>・ウェイト―――全身に疲労が残る</li> <li>これらの疲労が残ったままの状態、次の日に同じ練習に取り組んでも良い結果が望めない</li> <li>・消耗した筋肉の回復には48時間を要するのでトレーニングは一日おきに行なわれる</li> <li>・ウォームアップを終えてもハリや違和感がある時は絶対に無理は禁物、勇気を持って投球を休むことが最良の方法</li> </ul>
コンディショ ニング	ウォームアップ	1．ジョギング、ストレッチなどで全身をほぐし暖めてからボールを握る 2．ゆっくりと投げ始め次第に距離と球速を増す 3．低目を丁寧に狙って投げながら肩を暖め、そのまま全力投球に移る 4．一日に投げられる球数には限りがあり、貴重な球数をピッチング以外で浪費せず投手としての投球だけに集中する






項目	内容	ポイント（留意点）
		<p>5 試合前のウォームアップは、寒い日には多少増やし、疲れが残っている時には、普段よりも時間をかけてゆっくりと腕をほぐす</p> <p>* 捕手を立たせたまま、速い球を数多く投げ、肩が完全に暖まってから捕手を座らせる投手が多いようですが、リリースが高い球は投手の球ではありません</p> <p>* 更に遠投は、極度にリリースポイントが後ろになり肩への負担が大きくなりますので、全力で遠投するのは危険です</p>
	アイシング	<p>1 .投球を終えた後、利き腕の鬱血を抑えるために15分から20分行う</p> <p>2 .アイシングの後にシャワーを浴び、ごく軽いウェイトトレーニングをすると疲労の回復が早まる</p>
	投球数	<p>1 .個々の投手の判断に任せるべきですが、コーチは投げ過ぎにならないように注意する</p> <p>2 .普通一日の投球数は全力投球に入ってから100球前後に抑えると比較的安全です</p> <p>3 . 2～3日投球を続けたら一日は肩を休ませる</p> <p>4 . 完投する場合の投球数 ウォームアップ+チェンジの度の投球+完投した時の投球数=170-200球を越えることも</p> <p>5 . 連日200球以上を投げ続けるのは非常に危険です</p> <p>6 .試合前には十分に休養を取り、万全のコンディションで投球する</p> <p>* アメリカのリトルリーグでは一週間に6イニング以内とルールで厳密に規制されている</p>
まとめ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ピッチングは人間の構造上かなり無理な動作である</li> <li>・ 「過ぎたるは及ばざるが如し」という格言があるが投手に関するかぎり「過ぎたるは命取りになる」と考えておいた方がよい</li> <li>・ 単なる練習量信仰を捨て、正しく鍛え、正しく休ませることが大切</li> <li>・ 投手の良い状態を覚えておき、少しでも異状が見える時は故障の有無を確かめる</li> <li>・ 投手の利き腕の肩を握ってみて <ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉が大きく _____</li> <li>弾力性に富んでいる _____ 良いコンディション</li> <li>筋肉が小さい _____</li> <li>固くて弾力性がない _____ 故障を起こしかけているか、疲れている</li> </ul> </li> </ul>






# 『ピッチングの戦略』のポイント

項目	内容	ポイント（留意点）
好投手としてのピッチングの戦略		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 投手の役割は相手に得点を与えないこと</li> <li>・ 味方が勝つチャンスを大きくするために、失点はできるだけ少なくしなければならない</li> <li>・ どんなに球威がある投手でもすべての打者を三振にとることはできない</li> <li>・ 投手にとって打たれるのは当たり前、打たれても容易に点を与えないのが好投手の条件です</li> </ul>
無駄な四球を出さない		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野手が一番嫌がるのが無駄な四球</li> <li>・ チームの士気を損なう</li> <li>・ 守りのリズムを崩す</li> <li>・ 意味の無い四球ほどチームにダメージを与える</li> </ul>
	カウントを先攻する	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四球の大半は0-1、0-2のカウントから始まる</li> <li>2. 最初の二球のうち最低でも一球はストライクを取る</li> <li>3. 多少コースが甘くなるのはやむを得ない</li> <li>4. 打者を追い込むまでは大胆に攻める</li> </ol>
	最もストライクになりやすい球は？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 速球がストライクになるとは限らない</li> <li>2. 球種によってストライクをとれる球を持つ</li> <li>3. 日によって違う時もある</li> <li>4. 試合前のウォームアップから試合を通じて投手はもちろん、捕手も注意する</li> </ol>
	真中低目を狙う	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外角低目や内角低目に限定すると、目標としては小さ過ぎる</li> <li>2. 球はあるがコントロールに不安がある投手は真中低目を狙う——目標が大きくなり楽に投げられる</li> <li>3. 真中でも低目に決まれば簡単には打たれるものではない</li> <li>4. 仮に左右にぶれた場合、反って内外角の良いコースに決まる</li> <li>5. 最初から内角や外角を狙うと大きく外れる 別紙資料 [ 3 - 1 ] 参照</li> </ol>
	チームメイトの激励	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. カウントを崩して苦しんでいる投手にとって「ど真中でいいぞ」「打たせるよ！」などという声は反ってプレッシャーになる 「大丈夫だ！」「思いきっていけ！」「球が走っているぞ！」などの自信を持たせるような言葉をかける</li> <li>2. 自己暗示をかけ、意識を目標のミットだけに集中する</li> </ol>
長打を打たれない		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 四球と並んでダメージが大きい</li> <li>・ 一発の長打で試合の流れが変わることは珍しく無い</li> <li>・ 特に四球で走者をためて長打では、どんなに守備が良くても防ぎようがない</li> </ul>
	低目をつく	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ルール上のストライクゾーンと現実のストライクゾーンにはかなりズレがある——ベルトより少し高目に入る球はほとんどボールと判定され、低目は多少膝より低くてもストライクになる</li> <li>2. 以前は「高低を攻める」とか「速球は高く、変化球は低く」と言われたが、現在の高目は打者にとってバットを最も思いきり振り切れる高さなのです</li> <li>3. 低目の球は多くの打者にとって長打にするのは困難</li> </ol>

項目	内容	ポイント（留意点）
		<p>4．すべての変化球は低く投げる程よく変化する 5．コントロールの発想を変えてみる</p> <p style="text-align: center;">内外角に投げ分ける</p> <p style="text-align: center;">総ての投球を低目に集める</p> <p>外角の低目を狙った球が、外角高目に浮くと長打の危険性が大きくなる、しかし低目にさえ決まれば、仮に外角を狙った球が内角に入っても長打の確率はそれほど増えません</p> <p>6．日頃の練習から低目にしか投げない習慣をつける 別紙資料[ 3 - 2 ]参照</p>
	打者を前後に崩す	<p>1．球戯のある投手でも同じ球速で投げ続けられれば、やがて打者はタイミングを合わせてくる</p> <p>2．球速を変えながら打者を攻めれば、思いきりバットを振り切ることはできない</p> <p>3．左右に崩すだけでなく、球速に変化をつけて前後にも揺さぶることが長打を防ぐ大切なポイントです</p> <p>4．色々なチェンジアップの球種の中で一種類をマスターし、大胆に使う</p> <p>5．同じ球種の球でスピードに変化をつける方法も有効です</p>
	カウントを崩さない	<p>1．どんな打者でもカウントが有利な時は、格段に打率も良く、長打も増える</p> <p>2．強打者を迎えた時、カウントを崩さないように勇気を持って積極的に打者を追い込んでいくことが、結果として長打を防ぐ秘訣</p> <p>*慶應大学野球部の一年間の全打席の打率表は 別紙資料[ 3 - 3 ]参照</p>
	<p>打者の長所 ・短所の発見</p> <p>長身でバットを立てて構える打者</p> <p>背が低くバットを寝かせる打者</p> <p>ステップが開く打者</p> <p>踏み込んでくる打者</p>	<p>・打者の特長を知る ・打撃フォームである程度長所と短所がわかる</p> <p>1．長打力がある 2．外角球が甘くはいった時が危険 3．思いきり内角をつく 4．変化球で低目を丁寧につく</p> <p>1．高目に強い 2．外角低目に弱い 3．内角球を右方向に打つのに適している</p> <p>1．主として外角を攻める 2．変化球やチェンジアップで低目を攻めるのも良い 3．カーブのすっぽ抜けは最も危険</p> <p>1．速い内角球に詰まりやすい 2．内角へのスライダーが有効 3．甘い外角球が最も危険</p>
マナー		<p>1．マナーが良いことが好投手になるための絶対条件です</p> <p>2．マナーの悪い投手は、味方の反感をかってチームのムードを損ない、審判に嫌われて不利な判定を招く</p> <p>3．無謀に投球間隔が長く、無意味な牽制球をしない</p>

項目	内容	ポイント（留意点）
癖に注意	球種による癖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ワインドアップ、ノーwindアップ、セットポジションを問わずグラブの角度や手首の形、両手の動きなどに、球種の癖が出ないように</li> <li>2. ボールを打者に見せないように注意する</li> <li>3. 捕手などにフォームで球種が解らないようにチェックする</li> </ol>
	セットポジションの癖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. セットポジションからホームに投げるのか、牽制球をするのか早く解ってしまう投手が少なくない</li> <li>2. 肩、首、膝などの角度や形に特定の癖を出さないように味方の野手などにチェックしてもらう</li> </ol>
まとめ	リズムとタイミング	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 良い投手は個性的なフォームの持ち主です</li> <li>2. コーチが一つの理想像を持ち、どの投手もその理想像に近づけようとする事は戒めて頂きたい</li> <li>3. 投球フォームの部分部分のかたちに余り拘らず、その投手固有のリズムを見つけ、強調する</li> <li>4. リリースの瞬間にタイミング良く全身の力が集中するように、形よりもタイミングに注意する</li> </ol>
	投球フォームの見方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一番適当なのが投手の後ろや捕手の後ろから見る</li> <li>2. 時には真横から見て、利き腕の振りやリリースのタイミングを見る</li> <li>3. 遠くから見る方が全体のフォームやリズムが良く解る</li> </ol>
	故障の防止	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ウォームアップには十分な時間をとる</li> <li>2. 決して急いで全力投球をさせない</li> <li>3. 一度投球練習を終えた投手に、時間を置いてもう一度投げさせることは極力避ける</li> <li>4. 守備練習などでやむを得ず投げさせる時にはゆっくりとウォームアップさせてからする</li> <li>5. リリースポイントが肩より後ろになる遠投は、肩への負担が非常に大きいので全力で遠投させることは極めて危険で、遠投の距離を競争させることは絶対避けて頂きたい</li> <li>6. 球の速さは投手にとって大切な財産です</li> <li>7. 球が速ければ速いほど、一球ごとの腕や肩への負担は大きい</li> <li>8. 十分な休養を与え良いコンディションを作る</li> </ol>
	複数の投手をリリーフ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一人の投手に頼り過ぎることは危険～打力の向上の方が投手の向上より目覚ましい</li> <li>2. リリーフ投手は、様々な球種を駆使する先発に比べて同じ打者に何度も対戦することがないので、自信のある僅かな球種があれば良い</li> <li>3. 連日登板するスタミナが要求される</li> <li>4. リリーフ投手 <ul style="list-style-type: none"> <li>力のある球を低目に投げ込むコントロール</li> <li>度胸が良い</li> <li>フィールディングが良い</li> </ul>           以上が条件         </li> <li>5. ロングリリーフは先発型の投手を起用すると良いでしょう</li> <li>6. 一人の投手を酷使し投手生命を危険に晒すべきではない</li> <li>7. 「疲れたエース」より「元気な二番手」に勝負を託す</li> </ol>





種 目	効果・やり方・注意事項
<p>ベンチ・プレス</p> 	<p>大きな上体筋力を作り上げることができ、また、グリップを移動させることでさまざまな胸筋を働かせることができる。例えば、ナロウグリップでは、上腕三頭筋と肩の筋肉の運動になる。</p> <p>ベンチにあおむけに寝て、足を床に固定する。</p> <p>バーを肩幅よりやや広めに握る。</p> <p>バーをゆっくりと胸の真上にする。</p> <p>息を吐きながら、バーを真上に押し上げる。</p> <p>*呼吸を止めない。</p> <p>*補助者をつける。</p>
<p>スクワット</p> 	<p>股間部、臀部、大腿上部に効果的な運動である。</p> <p>足を肩幅に開いて膝を曲げ、バーベルのバーを握り背中を伸ばして立ち上がる。</p> <p>バーを真っ直ぐに下ろし、背中は丸くしないで、大腿四頭筋を十分に使って持ち上げる。</p> <p>腰、背筋は支えに使う。</p>
<p>デッド・リフト</p> 	<p>背部全体に強力な筋力を得ることができる。</p> <p>両足を肩幅に開き、バーを握る。膝を曲げ、大腿部に力が入るようにする。腕は真っ直ぐにし、肘を曲げない姿勢をとる。</p> <p>背筋を使って身体を真っ直ぐに伸ばし、立ち上がる。</p> <p>ゆっくりともとの位置まで戻す。</p> <p>*肘を少し曲げ、ウェイトが腰に全部かからないようにする。</p> <p>*目的に応じてウェイトを選ぶ。</p> <p>*両膝を伸ばしたまま持ち上げない。</p> <p>*背中を丸めない。</p>
<p>クランチヤー</p> 	<p>安全に効果的に腹筋の強化を行うために台の上に脚をのせて行う。</p> <p>台の上に脚をのせる。</p> <p>首の後ろにてを組、肘を膝にタッチさせるつもりで運動を行う。</p> <p>ゆっくりと頭を戻す。</p> <p>*平らな場所で両足を真っ直ぐに伸ばして行くと、股関節を使うため別の運動になってしまう。膝を立てて行うようにする。</p>
<p>ツイスティング・シットアップ</p> 	<p>ツイストさせながら上体を起こすと、身体の側面も運動させることができる。これも膝を曲げて行うが膝を曲げると腰に負担がかかることにもなる。</p>

種 目	効果・やり方・注意事項
<p>ハイパー・エクステンション</p> 	<p>ローマンベンチ、フラットベンチを利用して背筋の運動を行う。ベンチに足をかけ、腰をパッドに当てて、上半身を下ろす。上半身が水平になるまで、反動を使わずにゆっくりと背筋の力だけで上体を起こす。元の位置まで下ろす。 * 上体の起こし方は、身体が水平になるところで十分である。水平面をはるかに越えると脊椎部に障害を起こす原因になる。</p>
<p>カーフ・レイズ</p> 	<p>脚のポジションを変えて行うとふくらはぎの内側頭部などにもストレスをかけられる。</p>
<p>タンベルロウ</p> 	<p>広背筋に収縮を加え、肘を身体の上まで引き上げる。</p>
<p>レッグ・エクステンション</p> 	<p>ベンチに座り、パッドを足首に当てる。膝を伸ばし、ゆっくりと水平まで足首を上げる。ゆっくりともとの位置まで戻す。 * 反動を使ったり、背筋を使ったりすると脚や腰に負担がかかる。全可動範囲を利用し、レッグカールとペアで行うこと。</p>
<p>レッグ・カール</p> 	<p>パッドに足首の後ろを当てる。膝から上はリラックスし、かかとを臀部に近づけゆっくりと持ち上げる。ゆっくりともとの位置まで戻す。</p>

## 「パート別ウェイト・メニュー」

《 胸 部 》	ダンベル・フライ
《 肩 部 》	ミリタリープレス/ロウ・ケーブル・プル/パンチング・ムーブメント・プル/スイマー・ムーブメント・プル/ブランチ・ムーブメント・プル/クロス・ボディ・プル
《 背 部 》	グッドモーニング・エクササイズ/インバーテッド・フライ/ベントアーム・プル・オーバー/ストレート・アーム・プル・オーバー
《 腹 部 》	ローマン・チェア・シット・アップ/ダンベル・サイド・ベント
《 脚 部 》	45度レッグ・プレス/レッグ・アダクター&アブダクター
《 腕 部 》	リバース・カール/リスト・カール/ストレート・アーム・プッシュ・ダウン/トライセップ・エクステンション/トライセップ・プレス/フレンチ・プレス

## 「イスを使ったトレーニング」

<p>ワンハンド・プッシュアップ</p> 	<p>リバース・プッシュアップ</p> 
<p>ディップス</p> 	<p>イスの上で行う腕立て伏せ</p> 



# 慶應大学野球部のウェイト・プログラム

投球中に腕を加速させる筋肉は三つの筋肉（小胸筋、三角筋、大胸筋）が行う。  
しかし投球で腕を減速させる筋肉の強化に対しては疎かになりやすい。通常筋力が不足しているこの筋肉（三角筋、広背筋）を強化せずに投げると、筋肉に負担を掛け過ぎる事になり怪我の原因となる。トレーニングはバランスを考える。

## \*ダンベル（1kg～3kgぐらい）を使った上半身のウェイト

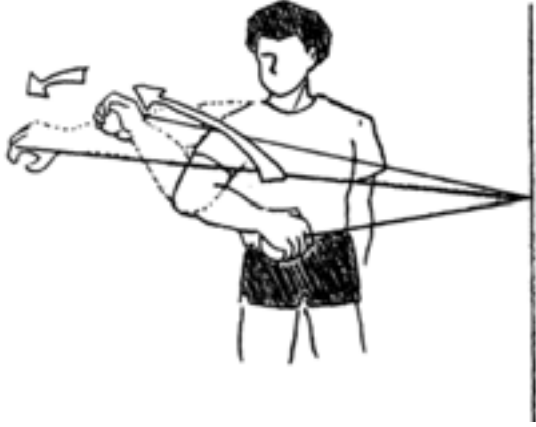
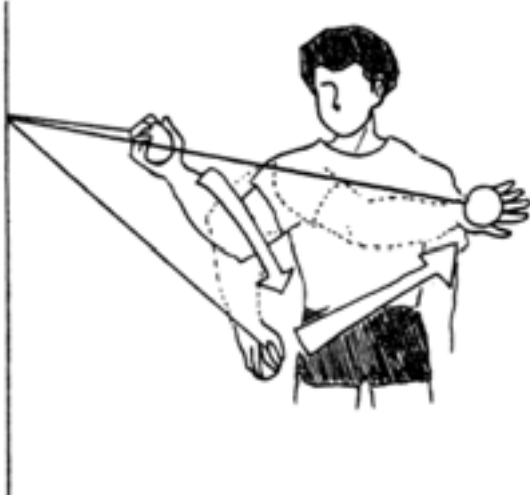
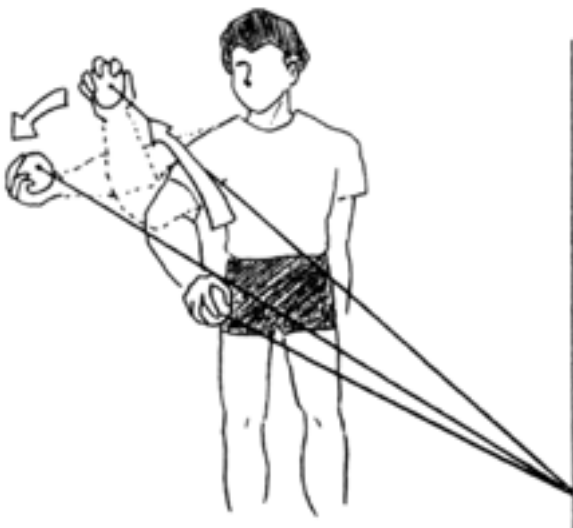
- Straight-arm Pullover ストレートアーム・プルオーバー  
大胸筋・胸部拡張
- Prone lateral Raise プローン・ラテラル・レイズ  
三角筋・僧帽筋・上背部の筋
- EXternal Rotation エクスターナル・ローテーション  
肩の外側回旋
- Side Raise サイド・レイズ  
肩の外転運動
- Front Raise フロント・レイズ  
三角筋前部
- Dumbbell Fly ダンベル・フライ  
胸筋




## \*バーベル（20kgぐらい）を使った上半身のウェイト

- Bench Press ベンチ・プレス  
胸筋
- Military Press ミリタリー・プレス  
肩と上胸三頭筋
- Wrist Curl リスト・カール  
前腕の屈筋群・伸筋群
- Bent-arm Pullover ベントアーム・プルオーバー  
背広筋と上腕三頭筋
- Trunk Twist トランク・ツイスト  
ウエストの引き締め
- French Curl フレンチ・カール  
上腕二頭筋・前腕の屈筋群
- Bent Over Rowing ベント・オーバー・ローイング  
広背筋群

## \*バーベル（20kgぐらい）を使った下半身のウェイト

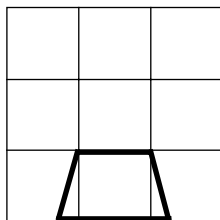
- Squat スクワット  
大腿部前面・ハムストリングス・大殿筋・後背部・腰部
- Flying Split フライング・スプリット  
大臀筋・腰部・大腿部
- Leg Curl レッグ・カール（マシーンによるウェイト）  
大腿屈筋群
- Leg EXtention レッグ・エクステンション（マシーンによるウェイト）  
大腿四頭筋

種 目	やり方・注意事項
<p>肩の外側回旋</p> 	<p>エクスターナル・ショルダー・ローテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チューブを腰の高さに固定する</li> <li>・横を向き、膝を軽く曲げ、反対側の肩を固定した方向に向ける</li> <li>・練習する方の肩を身体から少し前に出し、斜めに構える</li> <li>・肩の動きは腕を身体から離し、両肩の線から30度前方に伸ばす</li> </ul> <p>肩を外側に向けて回す            身体の中心にあった腕を外側へ真直ぐ伸ばす            手首を曲げ、2秒間固定する            手首を戻し、腕を戻す</p>
<p>肩の内側回旋</p> 	<p>インターナル・ショルダー・ローテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チューブを肩の位置で固定する</li> <li>・練習を行う肩を固定した方向に向ける</li> <li>・膝を軽く曲げる</li> </ul> <p>肩を内側に曲げる            腕が身体の内側にくるようにする            腕が身体を横切るように伸ばす            掌は前方を向き、2秒間そのままにする            ゆっくり水平に戻し、元の位置に戻す</p>
<p>肩の外転運動</p> 	<p>サイド・ショルダーレイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チューブを足首の高さに固定する</li> <li>・固定した所に対して横を向き、膝を軽く曲げる</li> <li>・使わない肩を固定した方向に向ける</li> <li>・肘を曲げて、ボールを持った親指が腰骨からへそのあたりを指すよつにする</li> </ul> <p>手首が肘よりもやや上になるよつにする            腕を身体から離すように上げる            肘が肩の高さまで上がると、肩を外側に向けて回し掌と腕全体が上を向くように元位置に戻す</p>

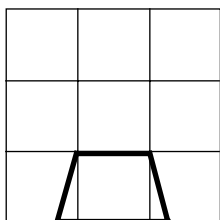
種 目	やり方・注意事項
<p>肩の内転運動</p> 	<p>サイド・ショルダー・プルダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チューブを頭上の位置で固定する</li> <li>・固定する所が高ければ、ひざまずく</li> <li>・練習を行う肩を固定している方に向ける</li> <li>・固定している所に対して斜めに立つ</li> <li>・反対側の足を心持ち手より前に出す</li> </ul> <p>肩を身体の反対側に向かって内側に回す 腕を前方に引き下げる 手を肩の高さに上げ、2秒間静止する 肩と腕を戻し、元に戻す</p>
<p>肩と肘の伸展</p> 	<p>ショルダー・エクステンション エルボー・エクステンション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩の位置でチューブを固定する</li> <li>・固定した所に向い会う</li> <li>・肘を曲げ、腕が直角になるようにする</li> <li>・反対側の足を心持ち前に出す</li> </ul> <p>腕を曲げたまま、身体の後ろに引く 腕を後ろ側に伸ばす 手首を曲げ、2秒間静止する 肩よりやや低くなるまで持ち上げるように、元に戻す</p>
<p>肘と肩の屈曲</p> 	<p>エルボー・フレクション ショルダー・フレクション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チューブは足首の高さで固定する</li> <li>・固定している所に対して45度の角度で立つ</li> <li>・腕を真直ぐに伸ばし、身体から離す</li> </ul> <p>肘を身体の後ろに持ってくる 手首が腰の下に入るように腕を伸ばす 身体を横切って反対側の肩まで持っていく 3秒間静止し、元の位置に戻す</p>

「真中低めを狙う」

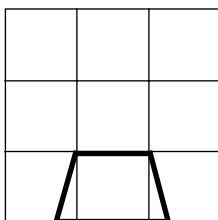
ストライクゾーン



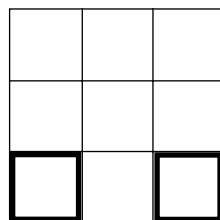
真中低目をつく  
目標が大きくなる



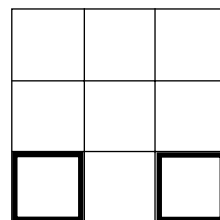
真中でも低目に決  
まれば打たれる確  
率は低い



左右にぶれた場合  
かえって良いコー  
スになる



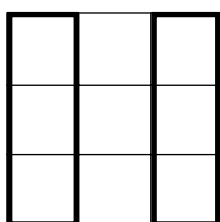
最初から内外角の  
コースを狙うと



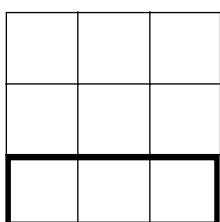
大きくはずれてし  
まう

「低めをつく」

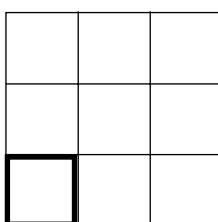
ストライクゾーン



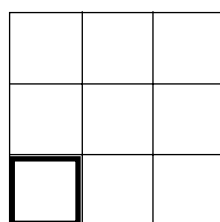
コントロールの発  
想の転換  
内外角を低目に



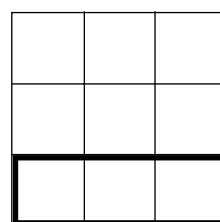
総ての投球を低目  
に集める



外角の低目を狙っ  
た球が



外角高目に浮くと  
長打の危険



低目にさえ決まればその確率は増えない

「慶應義塾大学野球部 全打者の一年間のカウント別打率表 (約1000打席)」

カウント	打率	カウント	打率	カウント	打率
0-0	.370	1-0	.258	2-0	.194
0-1	.333	1-1	.301	2-1	.173
0-2	.354	1-2	.276	2-2	.169
0-3	.333	1-3	.400	2-3	.267
				計	.273

対戦相手 全打者の一年間のカウント別打率表 (約1000打席)

カウント	打率	カウント	打率	カウント	打率
0-0	.350	1-0	.276	2-0	.115
0-1	.250	1-1	.316	2-1	.107
0-2	.179	1-2	.224	2-2	.102
0-3	.333	1-3	.222	2-3	.190
				計	.203

## 『年間トレーニング・プログラム』

参考資料

月	期分け	野 球	ウェイト・トレーニング	ランニング	
7	休息期	短い休息 3日から1週間程度			
8	準備期	個人的な技術練習 バッティング ピッチング他	強化リフト 導入 強化 スローリフトによる最大筋力の向上	一般的なランニング ・持久走 ・スプリント走など	
9		チーム的な技術練習	ピーキング	野球により直結した形でのランニング ・ベースランニング他	
10	試合期	試合にむけて調整的な練習	調整・維持リフト 強化リフトによって獲得した筋力を維持し、試合に向けて調整	調整・維持ランニング 体調を整えるためのジョギングやスプリント	
11	移行期	積極的休息	軽めの重量で慣らし程度のリフティング	軽くジョギング程度	
12	準備期	前期	導入	一般的なランニング ・持久走 ・スプリント走 (ダッシュ)	
1		中期 冬季 鍛錬期	(強化リフト) 強化1 スローリフトによる最大筋力の向上	・ホッピング バウンディングなどのジャンプ運動など	
2		後期 専門的 準備期	チーム的な技術練習 チームとしての完成を目指す	強化2 最大筋力の養成 爆発的筋力の養成など	一般的なランニング
3				調整・維持リフト 強化リフトによって獲得した筋力の維持	野球に直結した形でのランニング
4		試合期	試合に向けて調整	調整・維持ランニング 体調を整えるためのジョギングやスプリント	
5		休息期	短い休息 3、4日程度		
6		後期 専門的 準備期	先の試合期の反省により課題を決定する ・個人的課題 ・チーム的課題	強化リフト 強化1、強化2、または強化2のみ ピーキング	野球に直結した形でのランニング
7	試合期	試合に最高、最良の状態に望めるように調整	調整・維持リフト * 試合が長期間に及ぶ場合は部分的に強化リフト導入 強化1のみ 発展・維持リフト 調整を行うが、尚も筋力強化	調整・維持ランニング 体調を整えるためのジョギングやスプリント * 試合が長期間に及ぶ場合には強化的なランニングを導入する	