



道具を使わずお家でできる コンディショニング通信



●体幹のトレーニング.....

日常動作における体幹の安定性向上、片足動作での安定感を向上させたい方にオススメ【ポイント】頭からヒザまでを一直線に維持する。

1



横向きになり、肩の下に肘を置き、膝は90度後ろに曲げる。肩・骨盤・膝が一直線となるようにする。

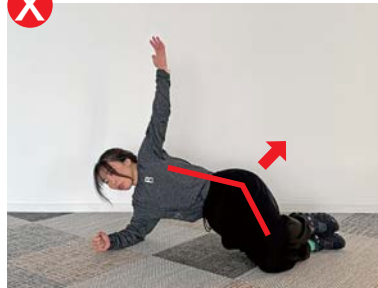
2

20~30秒維持×2セット



頭から膝までが一直線となるようにお尻を持ち上げる。

X



お尻が後ろに引けて、くの字にならないようにする。

カラダの調子をより良い方向に整える「コンディショニング」は、スポーツをするしなくても関わらず、全ての人に必要なことです。R-bodyはコンディショニングを通して健康な町づくりを行っています。ぜひイベントにご参加ください。

申込み ①QRコード ②B&G海洋センター・共生プラザそらいろ受付窓口 ③電話 ☎82-4600

WORLD SPORTS REPORT No.004



野球の基本バッティング

東川町スポーツ国際交流員(SEA) ビアンカ・エリザベス・スミス(ビアンカ)



こんにちは。私は野球のSEAのビアンカです。今回はバッティングのときの体の動かし方と心構えについて紹介します。

野球の打撃はスポーツの中で一番難しいと言われています。アメリカでは「ボールを打つのは簡単だ。ただそんなに単純ではない」と言われています。ボールを打つときの体の使い方としては6つのポイントがあります。立ち位置、構え方、踏み込み、ひねり、手の位置、振り方のスピードと当て方に分かれます。

最初は立ち位置です。基本的には自由ですが、ホームベースの反対端に振ったバットが届くぐらいの距離に足を置きます。そうしなければ、ストライクゾーンの端までバットが届かなくなってしまいます。

次に構え方と腰の動きです。キャッチャー側に引いた片足の裏の内側に重心を置き、バットを握ったまま肘をキャッチャー側に引きます。ピッチャーが動き出したら動き始めますが、前に置いた足を少し蹴ったり、つま先をチョンとつけたりしながらボールが来るのを待ちます。両足を開いたまま足の内側に体重を寄せ、

膝を曲げます。相撲の構えやスクワットのような体勢です。手はまだ後ろのままです。

ボールを打つ前に体をひねるときは、バットを持つ腕はまだ伸ばさずに、フィギュアスケートのジャンプのときのように手を体の内側にしまします。上半身ではなく腰を使って素早くひねりながら、ボールが当たるときにひねる速さをゆっくりにして手に力を入れます。ボールが飛んできた角度と同じ角度でバットを当てます。ボールが当たるまでは腕は曲げたままにして、当たってから腕を伸ばしていきます。

強く当てるためには、バットを力強く振ります。脚、腹筋、腕の筋肉を強くするトレーニングをすると良いでしょう。

バッターボックスに立つ前にストライクゾーンの確認と、どんな球を打つのかを考えておくが良いでしょう。

最後に精神的な面です。ピッチャー相手に打つときは、スウィングのことを考えずタイミングとアプローチを考えます。自分の体を信じてチャレンジします。うまくいかないことや失敗を恐れなくてください。自分を落ち着かせる呼吸法を練習しておいて、いつでも前向きに考えることです。ぜひ皆さんやってみてください！



▲立ち方



▲構え