

BASEBALL WORKOUT 上半身プログラム

メニュー		回数	負荷	フォーム		メニュー		回数	負荷	フォーム	
1	ベンチプレス or ダンベルプレス ⑩肩甲骨を寄せた状態で上げる ⑪3秒かけて下して1秒で上げる	8	40kg~ or 12kg~			7	アームカール ⑩股関節と膝を軽く曲げ、下半身を伸ばす力を利用して引き上げる ⑪2秒で上げて3秒かけて下す	10	8kg~		
2	ベントオーバーロウイング or マシンロウイング ⑩体を股関節から前方に曲げ肩甲骨を寄せながら引く ⑪3秒かけて下して1秒で引く	10	25kg~			8	キックバック ⑩肘の角度は90度をキープ ⑪2秒で上げて3秒かけて下す	10	6kg~		
3	ダンベルショルダープレス or プッシュプレス ⑩プッシュプレス：股関節と膝を軽く曲げ、下半身を伸ばす力を利用して押し上げる ⑪1秒で上げて3秒かけて下す	10	8kg~ or 20kg~			9	プルオーバー ⑩両手で三角形を作りダンベルを支える 下すときはやや肘を曲げる ⑪3秒かけて下して2秒で戻す	10	10kg~		
4	懸垂 or ラットプルダウン ⑩一番下まで降ろす、肩甲骨を寄せながら引き上げる ⑪1秒で引いて3秒かけて戻す	10	自重 or 30kg~			10	リストカール ⑩手首だけを動かし、出来るだけ高くバーを巻き上げる ⑪1秒で下して1秒で上げる	15	20kg~		
5	サイドレイズ ⑩軽く肘を曲げて30度程度、前方に持ち上げる 肘を先に上げるイメージで行う ⑪2秒で上げて3秒かけて下す	15	4kg~			11	スコープション ⑩うつ伏せでスタート 片足を浮かせたら、反対側の地面につま先をタッチする 肩の前が伸びるように上半身を残しておく	10秒	左右 4回ずつ		
6	リアレイズ ⑩体を股関節から前方に曲げダンベルを真上に持ち上げる ⑪2秒で上げて3秒かけて下す	15	4kg~			12	肩のインナーマッスルトレーニング ⑩肘を体のやや前にセットして行う プレートでも実施可 ⑪1秒で上げて1秒で下す	15	1.25kg~		

BASEBALL WORKOUT 下半身・体幹プログラム

メニュー		回数	負荷	フォーム		メニュー		回数	負荷	フォーム		
1	<p>バックスクワット orフロントスクワット</p> <p>②つま先と膝の向きをそろえ深くしゃがむ フロントSQは肘を出来るだけ上げて行う ①3秒かけてしゃがみ1秒で立ち上がる</p>	8	40kg~ or 30kg~			7	<p>デッドリフト</p> <p>②肩幅より外側を握る お尻と肩を同時に上げる</p>	8	40kg~			
2	<p>スプリットスクワット</p> <p>②後ろの膝を地面にタッチするようにしゃがむ ①3秒かけておろし2秒で立ち上がる</p>	10	5kg~			8	<p>ルーマニアンデッドリフト</p> <p>②膝を軽く伸ばしたままお辞儀をしていく もも裏のストレッチを意識 起こすときは足裏、ふくらはぎ、もも裏、 お尻の順番に力が入るイメージで行う</p>	10	20kg~			
3	<p>フロントランジorバックランジ</p> <p>②フロントランジ：前方に足を踏み出し、 後ろ足が床につく直前までしゃがむ 力強く床を押し元に戻る バックランジ（写真）：片足立ちになり、後ろに 足を伸ばす。バランスを取りながら元に戻る</p>	10	5kg~			9	<p>シットアップ</p> <p>②太ももに手を置き、膝に向かって滑ら せる（肩甲骨を浮かせる） ①起こして5秒キープ+5回タッチ</p>	5	3set			
4	<p>ジャンプスクワット</p> <p>②スクワット同様に深くしゃがみ込み 真上にジャンプする しゃがんだスクワット姿勢で着地する 連続ではなく、1回1回区切って行う</p>	10	20kg~			10	<p>プランクローテーション</p> <p>②プランク姿勢でスタート 片手を真上に向かって開きゆっくりと戻る お尻が横にずれないように注意</p>	10	2set			
5	<p>クラムシェル</p> <p>②膝を開いたときに腰が後ろに倒れないよ うに注意する 膝にチューブを巻いて強度を上げる ①2秒で開いて2秒で閉じる</p>	30	3set			11	<p>サイドプランク</p> <p>②手を肩の真下に置く 横腹を意識して体を一直線にする</p>	45秒~	2set			
6	<p>カーフレイズ orポゴジャンプ</p> <p>②カーフレイズ：壁に手をつき踵を高く上 げる ポゴジャンプ：体を一直線にして足首のバ ネで強く跳ねる</p>	30 15	3set 2.5kg					12	<p>ブリッジ</p> <p>②肘と膝を伸ばす 自然な呼吸で行う</p>	10秒	2set	