



**TRAINING & NUTRITION
STRATEGY**

CONTENT

01

筋力トレーニングの必要性

02

トレーニングについて

03

徐脂肪体重について

04

トレーニングメニューの構成

05

徐脂肪体重を増加させるための栄養について

06

エクササイズの詳細

07

カラダ作りにおける注意点



CONTENT①

筋力トレーニングの必要性

<なぜ筋力トレーニングが必要なのか>

①体力の基盤を作る(筋力、柔軟性、バランス、スピード、パワー等)

車で例えると筋力トレーニングはボディ、エンジンの強化にあたり
技術練習は運転技術(ドライバーテクニック)の向上にあたる

※車の性能が上がっても運転が下手なままだとレースに勝てない

運転技術が上がっても車の性能が低いとスピード(力)負けして上位レースで勝ちきれない

②筋力不足、左右非対称性が原因で起こる怪我の予防

野球はバッティングやピッチングなど左右非対称な動きが多い為、
同じ部分に負担が集中しやすい

自分の弱点、また全身の筋肉をバランス良く鍛えることで反復練習によって
起こる怪我を予防することができる

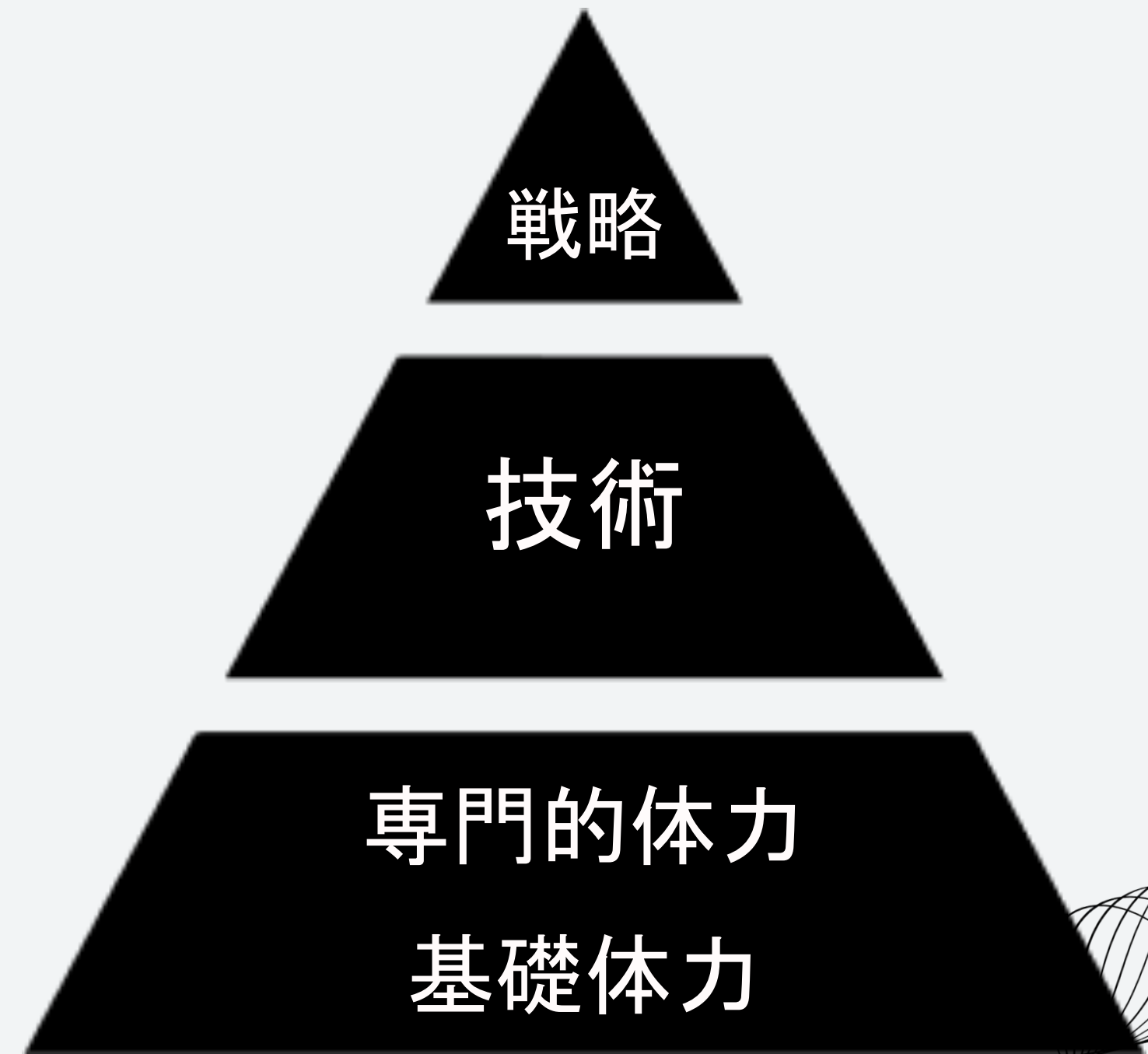
野球に必要な動きや筋力は試合・練習で培われるが

それだけでは頭打ちになってしまう



競技力向上のための パフォーマンススピラミッド

- ・体力がないと技術が身につかない
技術がないと戦術が使えない
- ・土台（基礎）が大きくなることで
質の高い練習がたくさんできる
→選手としてのスケールが広がる





CONTENT②

パフォーマンスアップトレーニングについて

<野手>

↑試合に勝つ・チームに貢献する

↑得点、打点が多い

↑本塁打、安打を増やす

↑打球スピードを上げる

↑スイングスピードアップ

→筋力・筋肉量アップ！！

<投手>

↑試合に勝つ・チームに貢献する

↑失点を減らす、イニングを多く投げる

↑与四死球、被安打を減らす

↑打ち損じ、空振りを増やす

↑球速アップ

→筋力・筋肉量アップ！！





CONTENT③

体重ではなく徐脂肪体重を増やそう

<徐脂肪体重とは>

体重から脂肪量を除いた重さ(主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ)のこと

→筋肉量の指標になる

<計算方法>

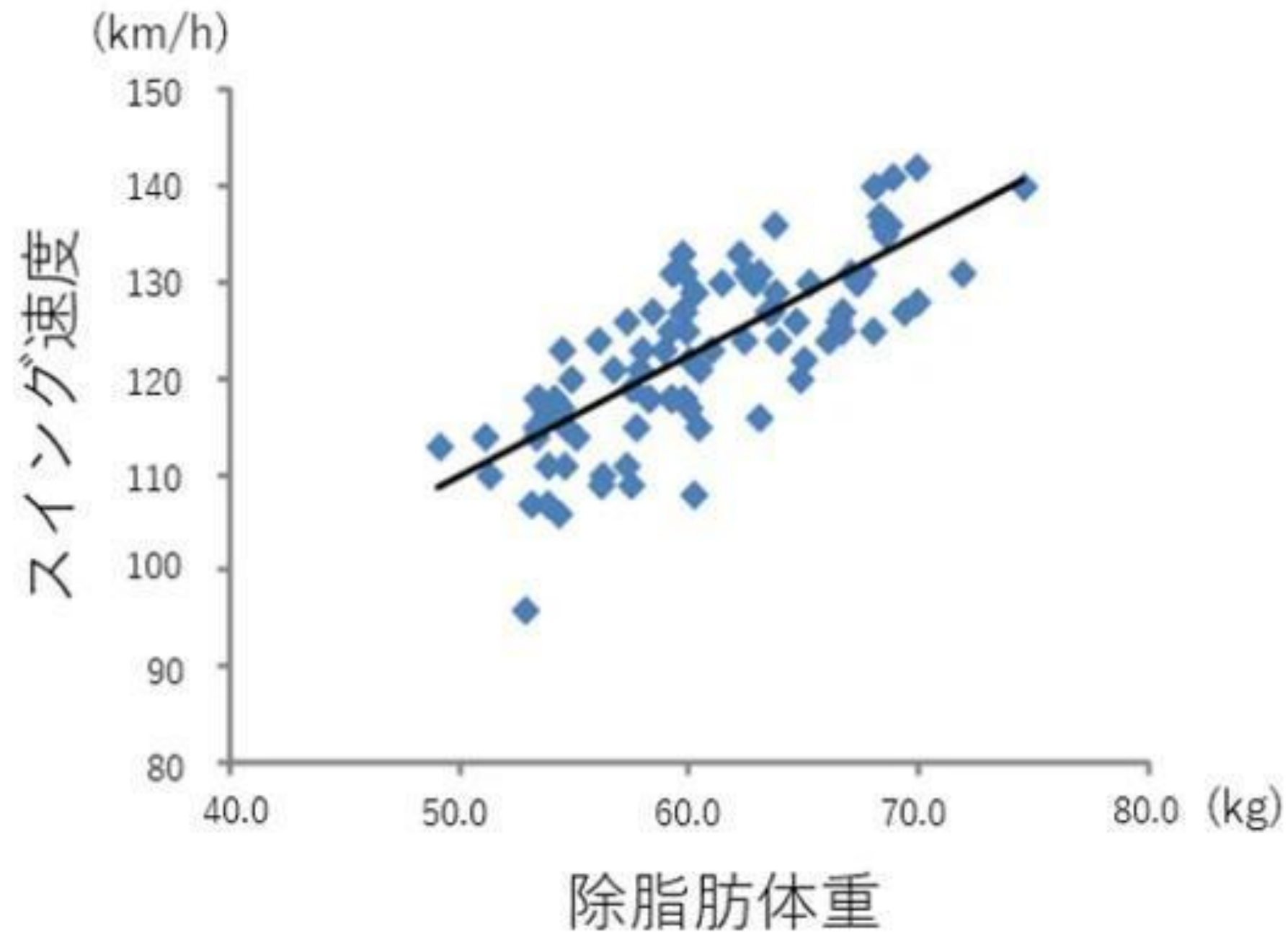
体重[kg]×体脂肪[%]÷100＝体脂肪量[kg]

体重[kg]-体脂肪量[kg]＝徐脂肪体重[kg](LBM)

例) 80kg×20%÷100＝16kg 80kg-16kg＝64kg



< 除脂肪体重とスイングスピード >

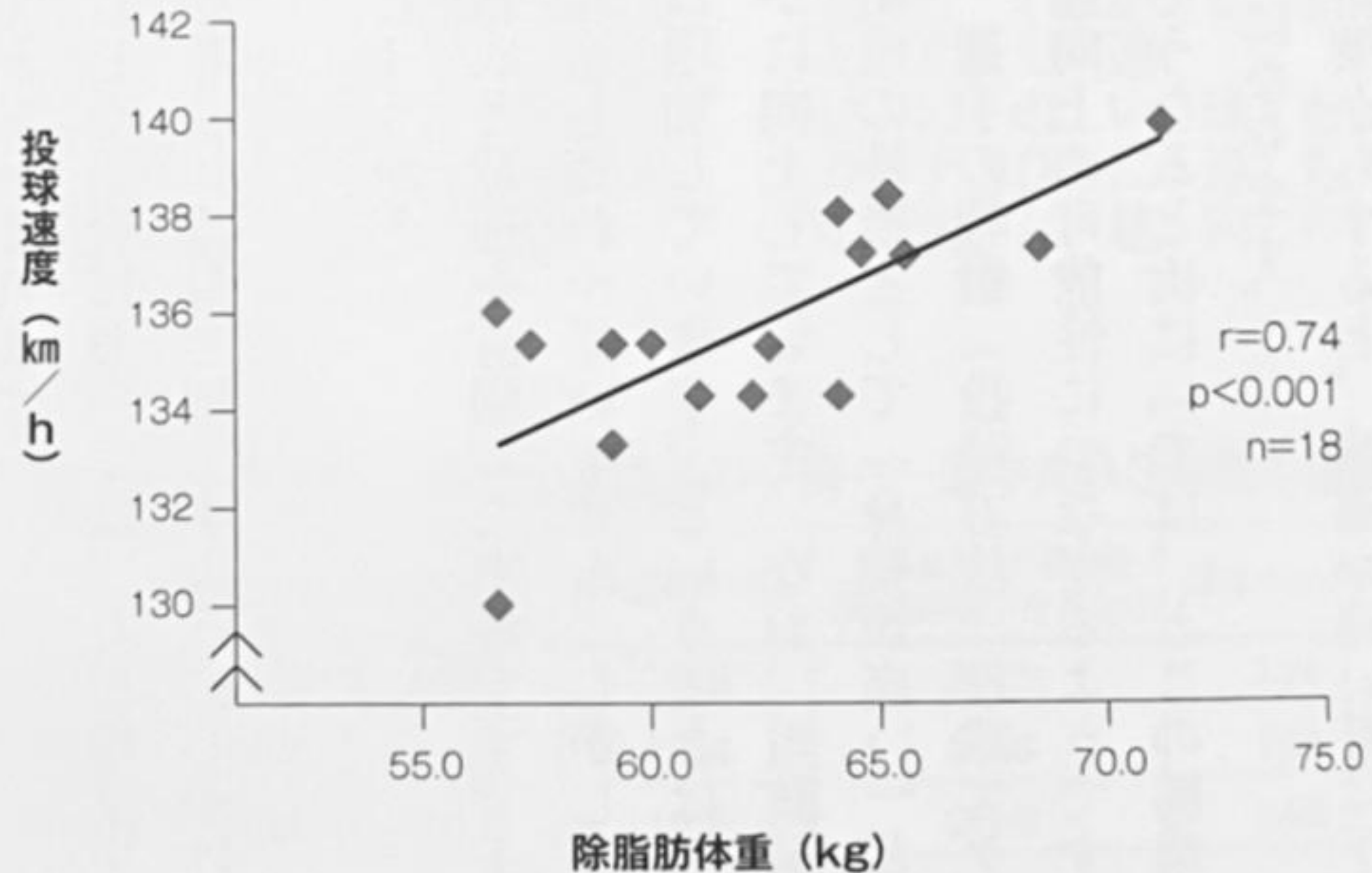


除脂肪体重とバットスイング速度の関係。

除脂肪体重が多いとスイング速度は高まる【Baseball Geeks】

< 徐脂肪体重と球速 >

図2 オーバースロー投手における
除脂肪体重(筋肉量)と球速(km/h)との関係



徐脂肪体重と球速の関係。野球を科学する 著: 笠原政志

<ステージ別の平均値>

| | MLB | NPB | 社会人 | 大学 | 高校 |
|-----------|-------------|-------------|--------|--------------|---------------|
| 身長 | 187-190cm | 178-183cm | 177cm | 173-177cm | 169-174cm |
| 体重 | 95-101kg | 78.6-85.2kg | 83.2kg | 70-78kg | 60.9-68.4kg |
| 体脂肪率 | 13.8% | 11.6-17.1% | 18.1% | 14.2-15.6% | 12.1-18.1% |
| 徐脂肪 体重 | 81.9-87.1kg | 70-70.7kg | 68.3kg | 60.06-65.9kg | 53.54-56.02kg |

CONTENT④

トレーニングについて②

＜パワーを獲得するためのトレーニング＞

パワー=力×速さ

重いもの(ウエイト・体重)を素早く大きく動かす意識で行う

＜筋肉量を増やすための基本種目＞

肩:ショルダープレス 胸:**ベンチプレス**

背中:**デッドリフト**、ベントオーバーロウ 脚:**スクワット**

腕:アームカール、トライセプスプレス 腹:シットアップ

カラダを大きくするには基本的な

ウエイトトレーニングを根気強く継続すべし

目的に合ったトレーニングをしよう

<目的に応じたトレーニング条件の目安>

| 目的 | 負荷 | 回数 | 休憩時間 |
|-------|--|-----------------|--------|
| 筋肥大 | 6～12RM (1RMに対して70～85%) | 6～12回 (最大反復) | 30～90秒 |
| 筋力向上 | 1～6RM (1RMに対して85%以上) | 1～6回 | 2～5分 |
| パワー向上 | 競技特性を考慮して、実際の競技場面と同じかやや強めの負荷を用いて、できるだけ競技と近い条件に設定する | | |

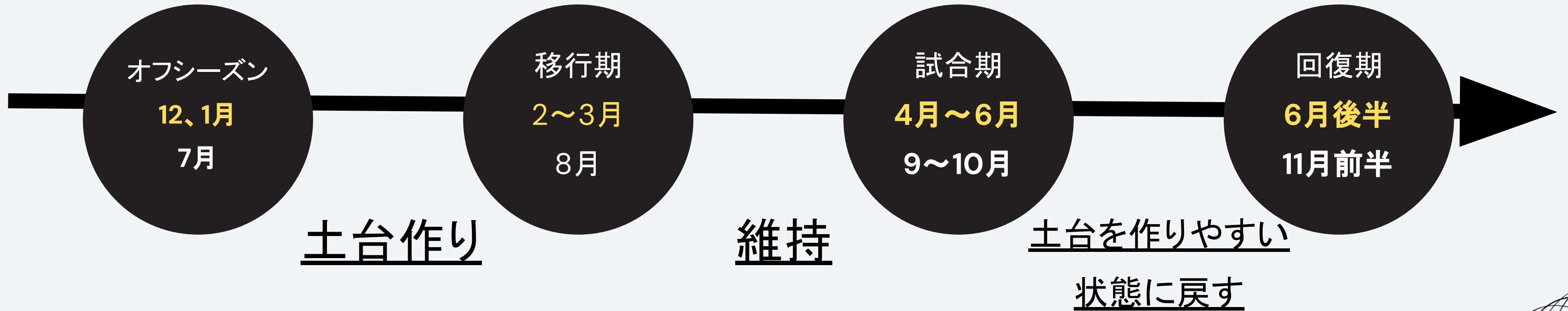
パワー・最大筋力が増大した結果、筋肥大が起こるのがベター

年間を通じて行うTRは期間ごとに 強度や量を調整しよう

<ピリオダイゼーションとは>

運動能力の強化および疲労と適応の管理を通してピークパフォーマンスを
もたらすトレーニング計画

→重要な大会、試合に向けてトレーニングの量、内容を変化させること



試合期になるにつれて強度を上げ、量を落としていく→短時間・高強度

準備期は苦手な基礎体力を補強しながら、強度を引き上げていく

CONTENT⑤

徐脂肪体重を増加させるための

栄養について

<摂取カロリーをプラスにする>

体重(徐脂肪体重)を効率よく増やすためには

消費カロリー<摂取カロリーにする必要がある

<必要なタンパク質量について>

体重あたり1.5~2.0gの摂取を推奨

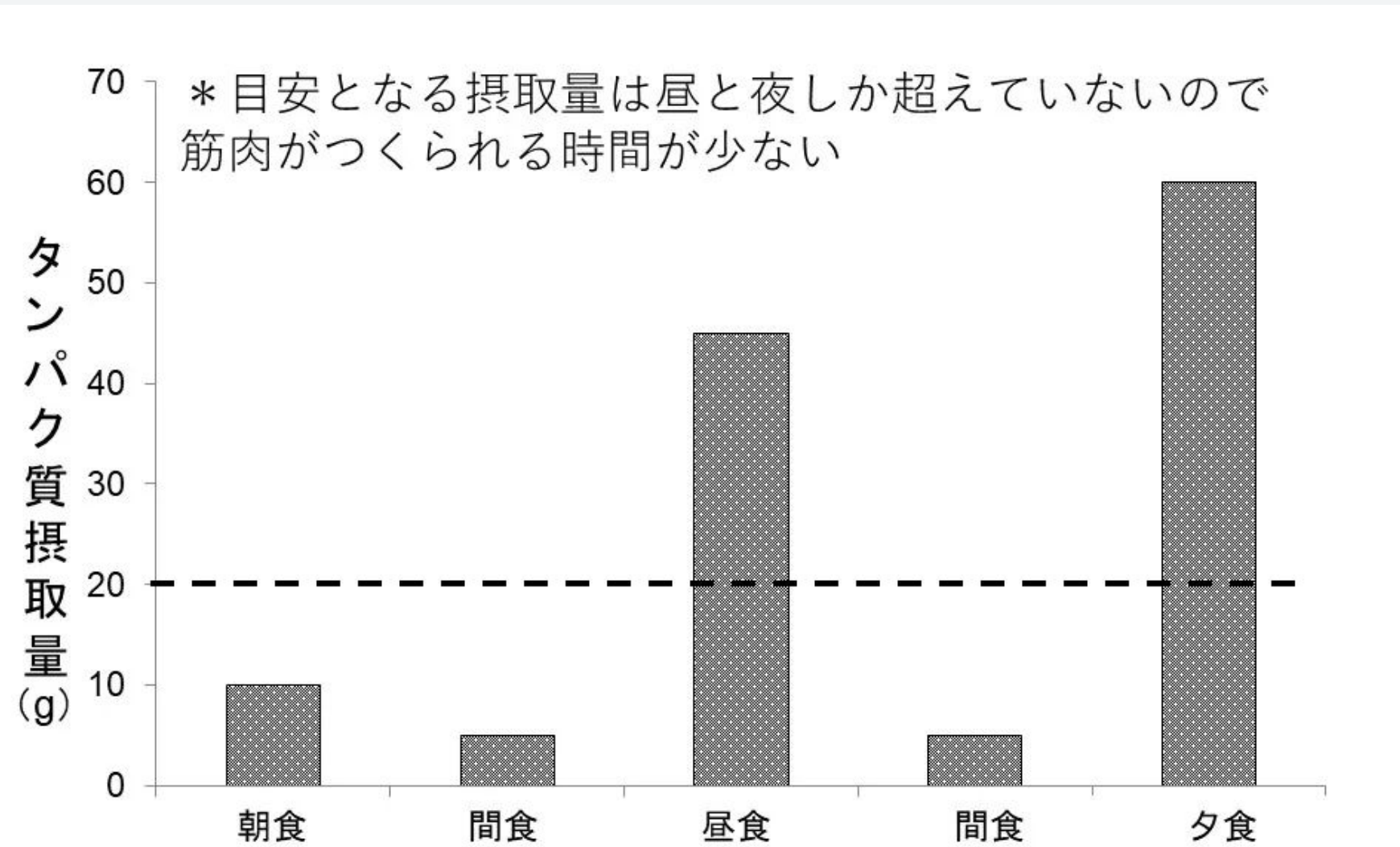
(例: 体重70kgの選手であれば105~140g)

食事の鍵は量とタイミング !!

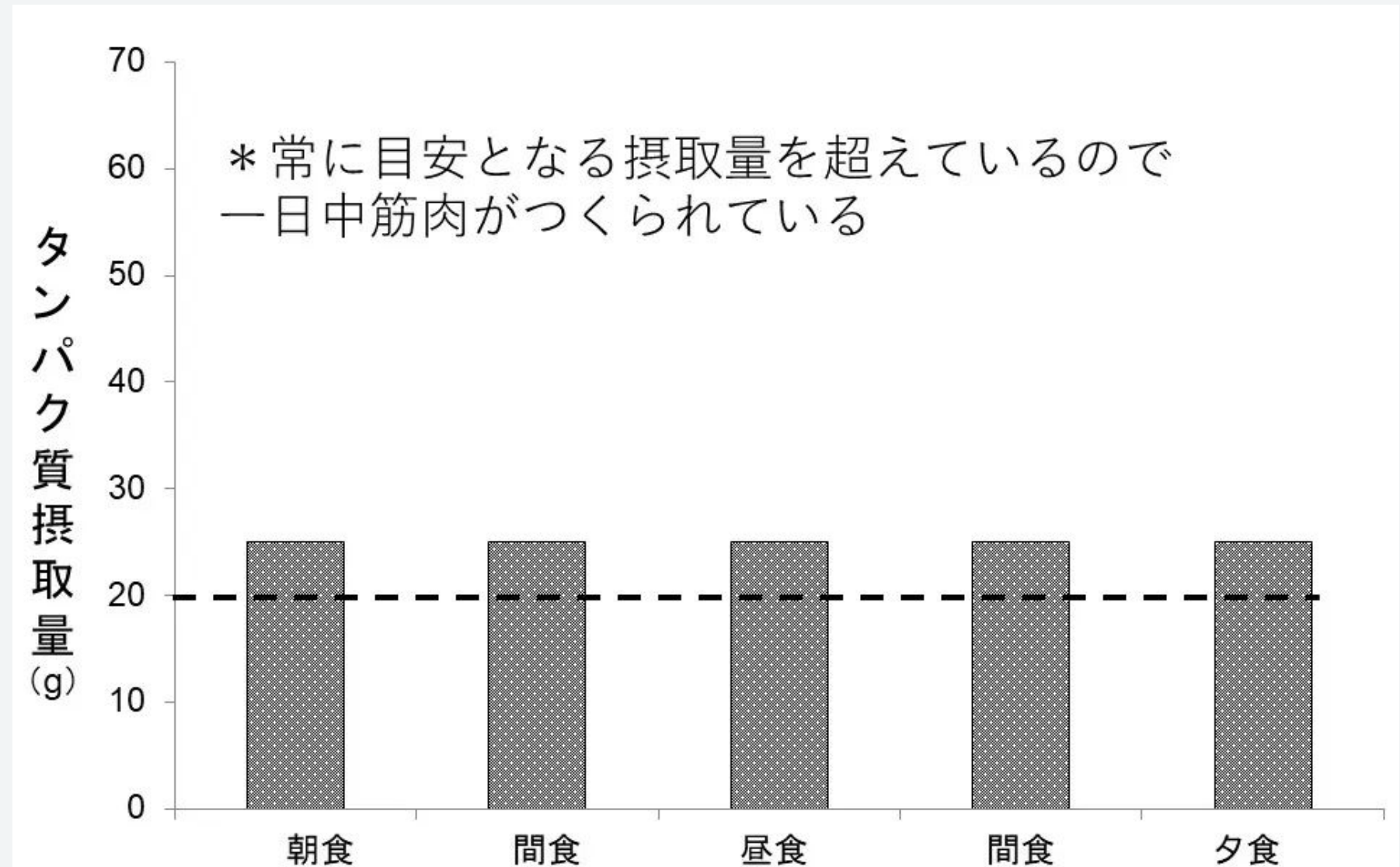
| 食品(1食分) | タンパク質量 |
|-----------------|--------|
| 鶏胸肉(100g・皮あり) | 19.5g |
| 豚もも肉(100g) | 20.5g |
| 牛もも肉(100g) | 19.2g |
| 鮭切り身(1切れ・80g) | 18.0g |
| マグロ(刺身・100g) | 26.4g |
| ゆで卵(1個・50g) | 6.3g |
| 納豆(1パック・50g) | 8.3g |
| 木綿豆腐(100g) | 7.0g |
| 豆乳(コップ1杯・200ml) | 7.2g |
| 牛乳(コップ1杯・200ml) | 6.6g |
| ヨーグルト(100g) | 3.6g |
| チーズ(1切れ・20g) | 4.5g |

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

栄養の摂り方について



図B 良くないタンパク質の摂取方法



図C 理想的なタンパク質の摂取方法

文責◎ベースボール・クリニック編集部

空腹での練習、トレーニングは身体(筋肉)を破壊(分解)し続けることになる



CONTENT⑦

カラダ作りにおけるポイント

<まとめ>

- ①何を目的にTRを行うのかブレないようにする（目標設定）
 - ②徐脂肪体重を増加させる
 - ③パワー（力×速さ）を意識したトレーニング
 - ④体重×2倍のタンパク質、摂取カロリーを増やす
- 