

## ＜出張 野球クリニックのご案内＞

<p>練習会場、試合会場にお伺いさせて頂き、「選手力」「チーム力」向上のお手伝いをさせていただきます。</p> <p>「TBA野球能力向上ピラミッド」を基に、「能力」を伸ばす為に必要な「様々な身のこなしトレーニング」を伝授いたします。通常の練習メニューの「調味料」的な役割をさせていただきますので、「保護者」「指導者」の皆様の今ある「お悩み」の解決のヒントにもなるはずです！</p>	
対 象	小学生・中学生（軟式・硬式）野球チーム
時 間	2～3 時間程度
料 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 名～9 名まで       ：一律   ¥20,000 円</li> <li>・ 10 名～19 名まで   ：1 名につき 2,000 円×参加人数</li> <li>・ 20 名以上の場合   ：人数に応じて要相談</li> <li>・ 複数回の出張依頼の場合：要相談</li> <li>・ 「TBA野球塾生」所属チームには、「割引特典」あり！</li> </ul>
出張交通費	・ 仙台市、富谷市、利府町、多賀城市、名取市は無料。その他地域は要相談。
その他	・ 「保護者」「指導者」向け講習会をセット開催の場合は要相談。

（例：小学生チーム向けスケジュール）

テーマ：「投げる」能力を伸ばす為に必要な「感覚・神経系」を育む「様々な身のこなしトレーニング」編

時間	テーマ／目的	トレーニング内容
14：00	①「潜在能力」を引き出す方法	①「あり方とスキル向上」
14：15	②「力」を発揮する「立ち方」「姿勢」	「プラスの言葉」と「マイナスな言葉」
14：15	「メディカルチェック：現状の体の状態を確認」	②「パワーポジション」体感
14：45	・ウォーミングアップしながら「体動作」確認	①様々なランニング ②リズム系（ラダートレ）
14：45	「基礎トレーニング」	③フォーム（キャッチボール／ボール回し）
15：15	「身体能力向上」トレーニング	・体幹トレーニング／「軸」トレ：長い棒で回旋 ・バランスカアップ（片足立ち等）
15：15	「野球に必要な「身のこなし」トレーニング」	①・180度／360度 回旋ジャンプ
15：30	①野球のパワーポジション	・体の体重のかけ方（下半身の使い方） ・中心から割る（トップを作る）
15：30	「野球の基本動作トレーニング」	○「体の軸」「下半身主導」動作を意識させる （様々なキャッチボール）
16：00	①「投げる動作」を遊ばせる	・「軸」回旋動作投げ
16：00	②「内側の感覚を磨くインナートレーニング」	・下半身主導の回旋投げ
16：30	「真の基本」キャッチボール	・手足同時の動き～踏み出し方～片足立ち～割る ・1・2・3のリズムステップ /ライン上動作 ・回旋動作キャッチボール（90、180、360度）
16：30	「実戦」ボール回し 等	・「真の基本」キャッチボールの実戦
16：45		・動きを止めない（一連の動作～パワーを出す）
16：45	クールダウン／質疑応答	
17：00		

\*途中「適度な休憩」を取りながら実施します。