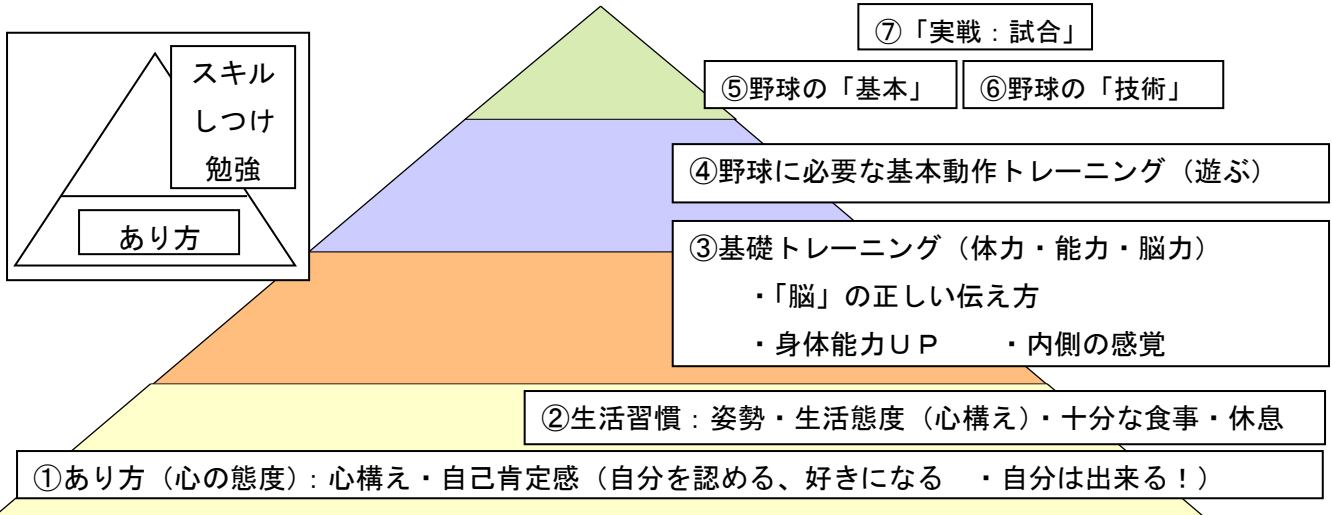


＜TBA野球クリニック トレーニング内容＞

「TBA野球能力向上ピラミッド」



「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」

テーマ／目的	トレーニング内容
①あり方（心の態度） / ②生活習慣	
<ul style="list-style-type: none"> ・「あり方とスキル向上」 ・基本姿勢「心・体・習慣・食事」 ・真直ぐに「立つ」「歩く」 	<ul style="list-style-type: none"> ・「潜在能力」を引き出す（言葉・態度 等） ・「力」を発揮する「立ち方」「姿勢」 ⇒ 「パワーポジション」
③基礎トレーニング （怪我をしない身体作り ⇒ 能力向上の近道！）	
<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング前の「メディカルチェック」 ・正しい体の使い方：動かす所は動く様に！ 固定する所は維持できる様に！ ・「脳」や「体」に新たな刺激を与える：神経系を育む ・内側の感覚を磨く 	<ul style="list-style-type: none"> ・関節可動域・柔軟性UPトレ ・体の軸トレ（体幹トレ／回旋トレ 等） ・バランスカUPトレ ・脳トレ ・SAQトレーニング：スピード・敏捷性・素早さ
④野球に必要な基本動作トレーニング （遊びは能力を伸ばす！）	
<ul style="list-style-type: none"> ・「遊ぶ」「楽しむ」動作から能力を引き出す ・「脳」や「体」に新たな刺激を与え、「能力」を引き出す「スイッチ」を発見する、解る ・「身体」能力向上 ⇒ 「野球」能力向上へ ・「野球技」を効率よく習得する為の「橋渡し」法 	◎TBA独自の身のこなしトレーニング <ul style="list-style-type: none"> ・「野球」動作を「遊ばせる」トレ ・野球に必要な「身のこなし」トレ ・野球のパワーポジション／ゼロポジション ・体の中心（へそ）⇒ 割る（トップの形）
⑤野球の「基本」 （一連の流れる動作を身につける！）	
<ul style="list-style-type: none"> ・野球上達の「コツ」を伝授 ・「脳」の正しい伝え方／使い方 ・内側の感覚を磨く：無意識に体が動く、良い感触探し ・一連の流れる動作が「力：パワー」を生み出す ・再度「あり方とスキル向上」を認識させる 	◎TBA独自の「真の基礎」作り <ul style="list-style-type: none"> ・「脳」から素早く「神経」「筋肉」に伝達するトレ ・インナートレ：「バランス」「リズム」等 ・手足同時の動き／1・2・3等リズムステップトレ ・体の中心（へそ）～ライン上動作トレ ・「体の軸」「下半身主導」動作トレ 等
⑥野球の「技術」 / ⑦「実戦：試合」に向けて ⇒ 上記①～⑤の確認トレ	
<ul style="list-style-type: none"> ・上記①～⑤の確認として、「実戦」動作トレを通して「能力向上」の確認を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・「真の基本」キャッチボール／ボール回し／ダブルプレー／様々なティー 等