

## 地面の力を借りて走るトレーニング

野球トレーニング



プランクアップ

1. プランクの姿勢を作る
2. 肘の置いた位置に交互に手が来るようにする
3. 体は開かずに自分のおへそは下を向いたまま行う

### プランクアップ

1. プランクの姿勢を作る
2. 肘を置いた位置に交互に手が来るようにする
3. 体は開かずに自分のおへそは下を向いたまま行う

野球トレーニング



スパイダーマン

1. 片手、片足を伸ばす
2. 前に置いてある手に伸ばしている足が近づく
3. 曲がっている足は延ばし前に進む
4. 身体が開かないようおへそは常に下向き

### スパイダーマン

1. 片手、片足を伸ばす
2. 前に置いてある手に伸ばしている足が近づく
3. 曲がっている足は延ばし前に進む
4. 身体が開かないようおへそは常に下向き

野球トレーニング



ハードル/ダッシュ

1. その場でジャンプするときは真上に飛ぶ
2. そのイメージでハードルを越えていく
3. 地面からもらった力を走る時に使う
4. 足首は出来るだけ曲げない

### ハードル/ダッシュ

1. その場でジャンプするときは真上に飛ぶ
2. そのイメージでハードルを越えていく
3. 地面からもらった力を走る時に使う
4. 足首は出来るだけ曲げない