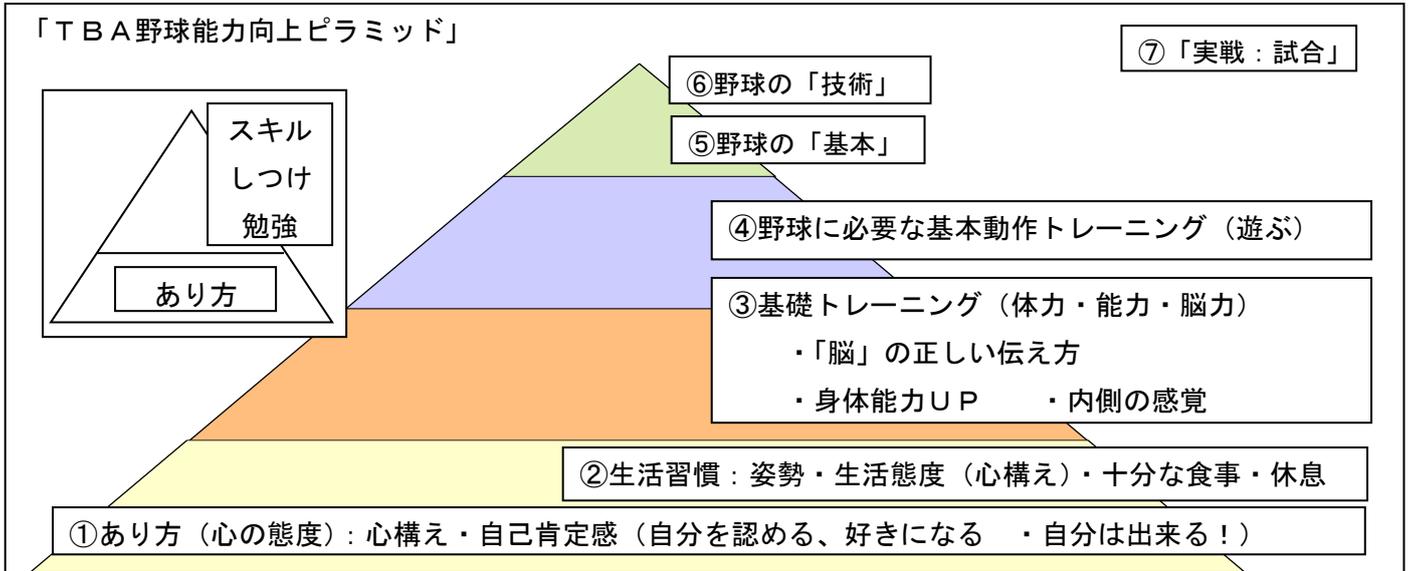


＜TBA野球クリニック トレーニング内容＞



「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) ・バランス力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 	<p align="center">◎TBA独自の身のこなしトレーニング</p> <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 	<p align="center">◎TBA独自の「真の基礎」作り</p> <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