

## <TBAコーチアカデミー 概要>

### 「TBA野球塾」講師陣による、「野球の技術を学ぶ前にやるべき事を学ぶ」学び舎

○プログラム ①メンタルトレーニング（テーマ：全ての土台／脳力向上） \*詳細は下記「プログラム内容」参照\*

②コンディショニングトレーニング（テーマ：体の土台／体調管理）

③フィジカルトレーニング（テーマ：動作の土台／体力強化）

④野球動作トレーニング（テーマ：野球動作の土台／野球パフォーマンス向上）

○TBAコーチアカデミー講師陣： 下記参照

○対象： 主に少年野球（学童部、中等部）の指導者、保護者 / 指導者をを目指す方（チーム年代を問わず）

○受講料： 1人1回 2,000円～5,000円程度（税込）（プログラム内容と参加人数により変わります）

チーム・団体向けの場合 1プログラム／講師料1名 30,000円（税込）を基本とします（交通費は別途）

○参加人数： 1回あたり10名～30名程度

○学び時間： 1プログラム60分～90分 / 一日4プログラムの場合240分（4時間）を基本とします（休憩時間は別）

\*開催内容等につきましては、随時ご相談をさせていただきます\*

#### <プログラム内容>

④野球動作トレーニング（野球動作の土台）

①メンタルトレーニング（テーマ：全ての土台／脳力向上）

・心構え（在り方）～脳の活性化（シナプソロジー）～脳力（能力）UPを野球動作へ  
（コーチング：目標設定、潜在能力を引き出す）（感覚（五感）を研ぎ澄ます）

③フィジカルトレーニング（動作の土台）

②コンディショニングトレーニング（テーマ：体の土台／体調管理）

・基本姿勢（立ち方・体幹）～基本動作（関節可動域・呼吸法）～基本動作を野球動作へ  
（基礎体力）（食事）（休息）（ストレッチ）（障害予防）（パフォーマンス力）

②コンディショニングトレーニング（体の土台）

③フィジカルトレーニング（テーマ：動作の土台／体力強化）

・筋力UP（筋トレ）～神経系・瞬発力UP（SAQ）～瞬発力を野球動作へ  
（基礎体力）（走る・跳ぶ・回旋）（パフォーマンス力）

①メンタルトレーニング（全ての土台）

④野球動作トレーニング（テーマ：野球動作の土台／野球パフォーマンス向上）

・野球技の橋渡し動作～野球技のスキルUP～野球パフォーマンス力UP  
（レジー・スミス ベースボール理論）

### <TBAコーチアカデミー 講師陣>

- ①メンタルトレーニング 「心構え、在り方」「脳トレーニング」担当：鈴木 悟（TBAコーチアカデミー代表）他 コーチングインストラクター  
／シナプソロジーインストラクター
- ②コンディショニングトレーニング 「基礎トレーニング、ストレッチ、障害予防、食育トレーニング」担当：菊田 英彦（さくらがおか整骨院G 院長）  
他コンディショニングトレーナー
- ③フィジカルトレーニング 「体力強化」担当：鈴木 大雅（パーソナルトレーニングジムSTORY代表）他 アスレティックトレーナー  
「SAQトレーニング」担当：SAQインストラクター
- ④野球動作トレーニング担当：滝口 博之（レジースミススペースボールセンター・ジャパン 代表）

**\*各講師陣の活動内容は「仙台市民球団」検索 / Link <TBAパートナー>をご覧ください\***

（講師陣：保有資格）

- ・柔道整復師国家資格 ・NESTA PFT（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会） ・JGFO 認定トレーナー ・シナプソロジーインストラクター
- ・SAQインストラクターレベル1 ・その他

（お問合わせ）



TBA（東北ベースボールアカデミー）コーチアカデミー、TBA野球塾、TBA軟式野球クラブ（週末クラブ）事務局

〒981-8003 仙台市泉区南光台4-23-32（仙台市民球団企業組合内）

TEL 022-274-5089 / FAX 022-274-5090

e-mail [tba@cbs-bbs.or.jp](mailto:tba@cbs-bbs.or.jp) / <https://www.cbs-bbs.com>

（参考までに）

「TBA軟式野球クラブ（中等部／学童部）」のコーチングスタッフは、「導入プログラム／定期勉強会」として「TBAコーチアカデミー」を受講します。

- ・「コーチングスタッフ導入プログラム」受講後、「TBA軟式野球クラブ」コーチングスタッフとして認定します。
- ・TBAコーチングスタッフは、スキル向上を目的に「定期勉強会」を受講します。
- ・TBA軟式野球クラブでは、将来の指導者を目指す10代～30代の「野球好き」「子供好き」な方のクラブ参加をお待ちしています！

小学生、中学生と共にグラウンドでトレーニングに励み、子供達と共に野球を学び、そして子供たちに「野球の楽しさ」を背中でお伝え方を望みます。

**\* TBAコーチングスタッフにご興味のある方は、是非ご連絡をお待ちしております \***