

## ◇ 野球

野球は、上半身だけでなく下半身のパワーも重要です。また下半身のパワーを上手く上半身に伝える為に体幹の強さが要求されます。これらをパワーマックスで強化していきます。シーズンオフの鍛錬期にウェイトトレーニングと併用して行くと高い効果が期待できますが、シーズン中のコンディション維持においても効果があります。



### [1] 投手

#### 【目的】

投手では、スピード・パワー・スタミナが要求されます。パワーマックスでは特に下半身のパワーを強化します。

#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

まずは下記のメニューを実施して下さい。こなせるようになったら応用編に移行しましょう。

##### ● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2	シーズンオフ：週3回 シーズン中：週1回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

##### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	シーズンオフ：週1回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

##### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重4~5%	180	90~100	60~90	3~5	1	週3回	interval_base

※平均パワーを記録してください。

##### <応用編>

##### ★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週1,2回	high_adv2
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		

※9kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

★ インターバルトレーニング

基本編のメニューを継続して行ってください。

[2] 野手

【目的】

野手では、長距離バッターでは瞬間的に大きなパワー発揮が要求されます。またそれ以外の野手では守備時に打球方向への一步目のスピードや盗塁時の一步目の速さが要求される為、スピード強化が必要となります。

【トレーニング例】

<基本編>

まずは下記のメニューを実施して下さい。こなせるようになったら応用編に移行しましょう。

● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2	シーズンオフ：週3回 シーズン中：週1回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	シーズンオフ：週1回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

<応用編>

★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	high_adv1
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		
11	7	MAX	120	3	1		

※11kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。