

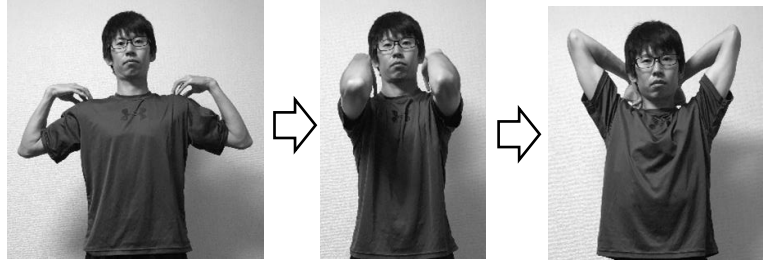
# 足立ビッグウェーブス 雨天時自宅トレーニング

## 肩回りのトレーニング

目的：コントロールアップ、球速アップ、遠投距離アップ、肩のけが予防

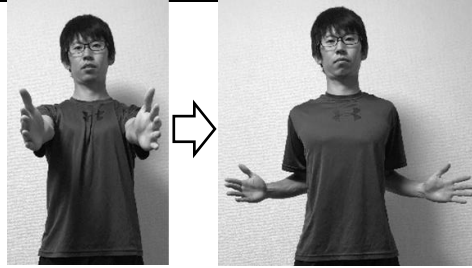
### ① 肩回し

スタート：両手を肩の上に置く。  
動き：肘で円を描くように肩を回す。  
回数：20回×2（4年生以下20回×1）  
※前回り、後ろ回り行う



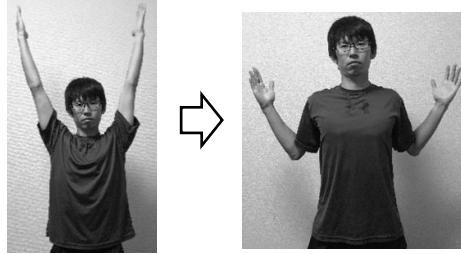
### ② 肩甲骨寄せ（前後）

スタート：両腕を前に伸ばす。  
動き：両肘を身体の後ろまで引く。  
回数：10回×2（4年生以下10回×1）



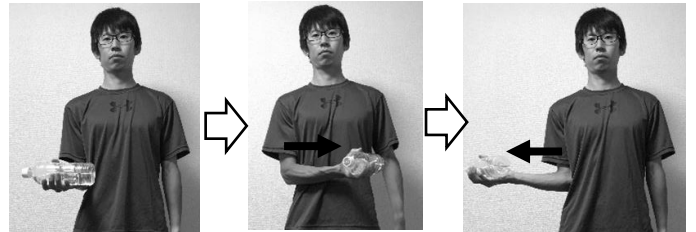
### ③ 肩甲骨寄せ（上下）

スタート：両腕を頭の上に伸ばす。  
動き：両肘を下の方向に引く。  
回数：10回×2（4年生以下10回×1）



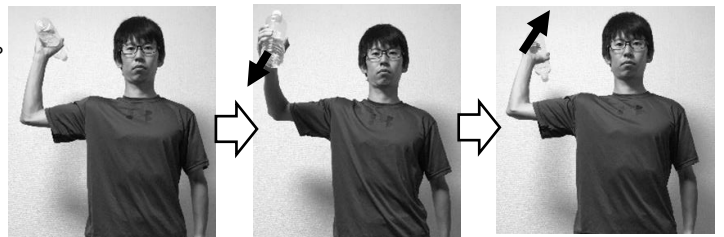
### ④ ペットボトル振り1

スタート：肘を90°に曲げて水を半分入れたペットボトルを持つ。  
動き：体の前で左右にペットボトルを振る。  
回数：30秒間×1  
※左右の手行う。



### ⑤ ペットボトル振り2

スタート：肘と肩を横に90°に曲げて水を半分入れたペットボトルを持つ。  
動き：体の前で前後にペットボトルを振る。  
回数：30秒間×1  
※左右の手行う。



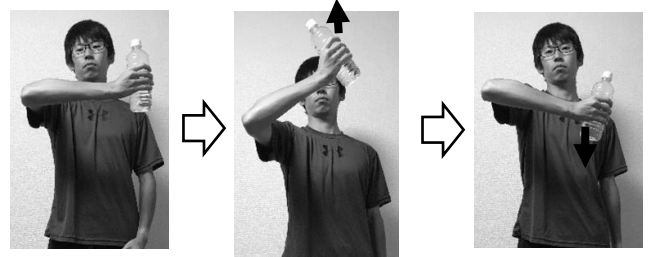
## ⑥ペットボトル振り3

スタート：肘と肩を前に90°に曲げて水を半分入れたペットボトルを持つ。

動き：体の前で上下にペットボトルを振る。

回数：30秒間×1

※左右の手行う。



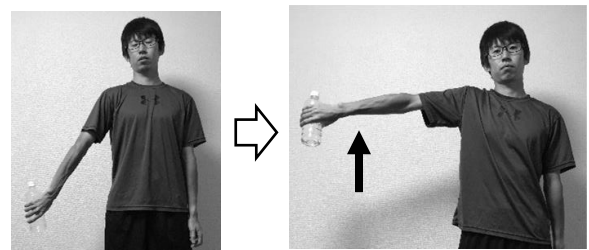
## ⑦ペットボトル上げ

スタート：肘を伸ばして親指を下に向けてペットボトルを握る。

動き：腕を横に肩の高さまでゆっくり上げる。

回数：10回×1

※左右の手行う。



## 腕のトレーニング

目的：コントロールアップ、球速アップ、遠投距離アップ、バッティングスキルアップ

### ①グー・パー1

スタート：両腕を肩の高さに上げ親指を握るように拳を握る。

動き：掌を大きく開く。

回数：30回×2（4年生以下30回×1）



### ②グー・パー2

スタート：両腕を肩の高さに上げ手をグーにする。

動き：掌を大きく開く。

回数：30回×2（4年生以下30回×1）



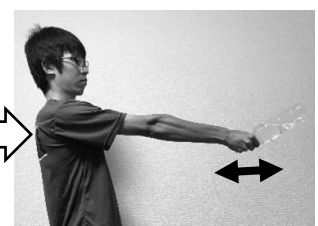
### ③ペットボトル倒し（前後）

スタート：腕を肩の高さで伸ばしてペットボトルを握る。

動き：手首を前後に倒す。

回数：20回×2（4年生以下20回×1）

※左右の手行う。



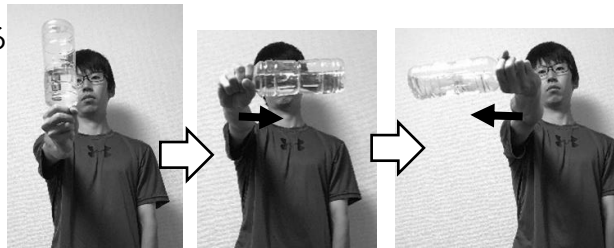
#### ④ペットボトル倒し（左右）

スタート：腕を肩の高さで伸ばしてペットボトルを握る

動き：手首を左右に倒す。

回数：20回×2（4年生以下20回×1）

※左右の手行う。



じょうはんしん

### 上半身のトレーニング

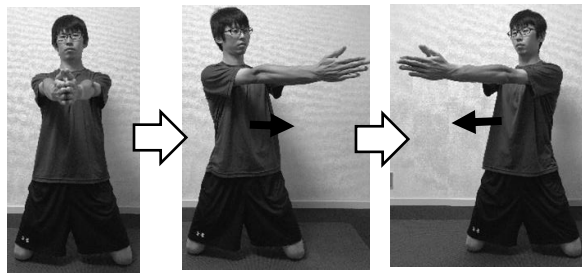
もくてき そりよく しゅびりよく だけきりよく よぼう  
目的：走力アップ、守備力アップ、打撃力アップ、コントロールアップ、ケガの予防

#### ①上体ひねり1

スタート：膝立ちで両腕を肩の高さに上げ手を合わせる。

動き：身体を左右にひねる。

回数：10回×2（4年生以下10回×1）

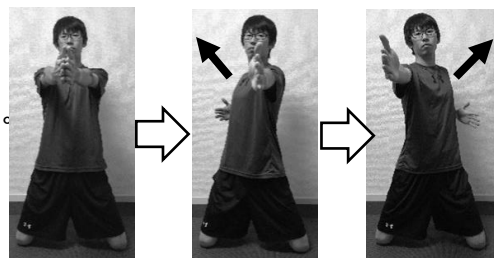


#### ②上体ひねり2

スタート：膝立ちで両腕を肩の高さに上げ手を合わせる。

動き：身体を左右にひねり、ひねった側の腕を後ろに引く。

回数：10回×2（4年生以下10回×1）

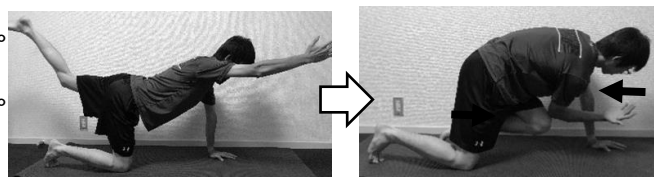


#### ③膝一肘タッチ1

スタート：四つ這いになり腕と反対側の足を上げる。

動き：上げた肘と膝をおへその下でタッチする。

回数：10回×2（4年生以下10回×1）

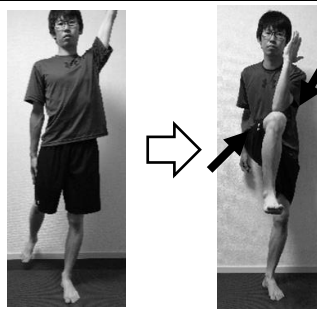


#### ④膝一肘タッチ2

スタート：腕と反対側の足を上げる。

動き：上げた肘と膝をおへその前でタッチする。

回数：10回×2（4年生以下10回×1）



#### ⑤フロントブリッジ

スタート：両手と両足で身体を支える。

動き：身体が一直線になるように保つ。

回数：30秒×2



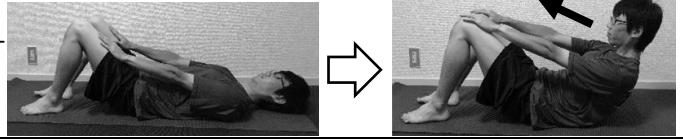
じょうたいお

### ⑥上体起こし

スタート： ひざ た うえむ ね りょうて ふと 膝を立てて上向きに寝て、両手を太ももにあてる。

動き： うご のぞ こ じょうたい お おへそを覗き込むように上体を起こす

回数： かいすう かい 10回×3 (4年生以下8回×2)



じょうたいひら

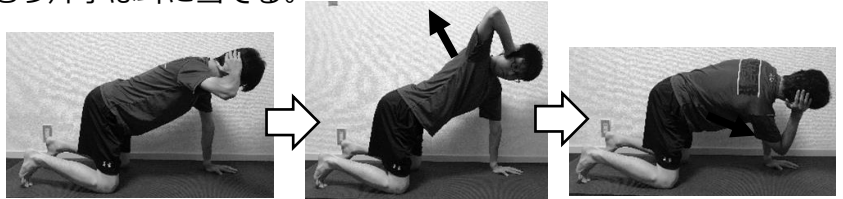
### ⑦上体開き

スタート： りょうひざ かたて からだ さき かたて みみ あ 両膝と片手で身体を支えもう片手は耳に当てる。

動き： うご じょうたい ゆっくりと上体をひねる。

回数： かいすう かい 10回×2

※左右行う。



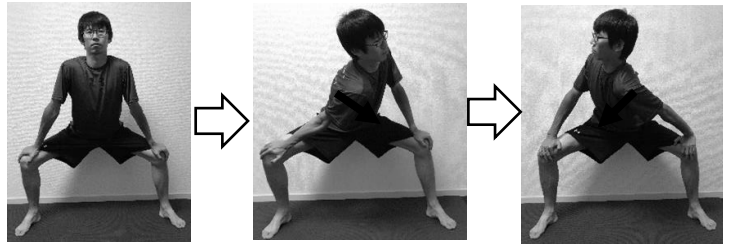
かたい

### ⑧肩入れ

スタート： りょうあし ひら た りょうて ひざ お 両脚を開いて立ち両手を膝に置く。

動き： うご さゆう かた からだ ちゆうしん い 左右の肩を身体の中に入れて。

回数： かいすう かい 20回×2



かはんしん

## 下半身のトレーニング

もくてき そりよく しゅびりよく だげき りよく よぼう  
目的：走力アップ、守備力アップ、打撃力アップ、ケガの予防

あしふ

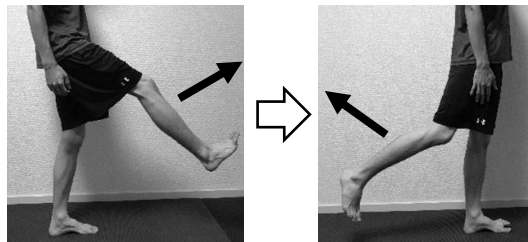
### ①足振り

スタート： かたあし た 片足で立つ。

動き： うご う あし ぜんご おお ふ 浮かせた足を前後に大きく振る。

回数： かいすう かい 20回×2

※左右行う。



あしまわ

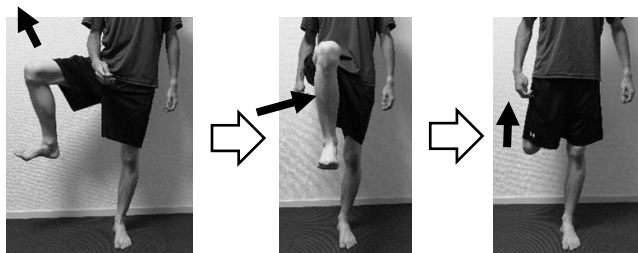
### ②足回し

スタート： かたあし た 片足で立つ。

動き： うご う あし おお まわ 浮かせた足を大きく回す。

回数： かいすう かい 20回×2

※左右で前回しと後回し行う。



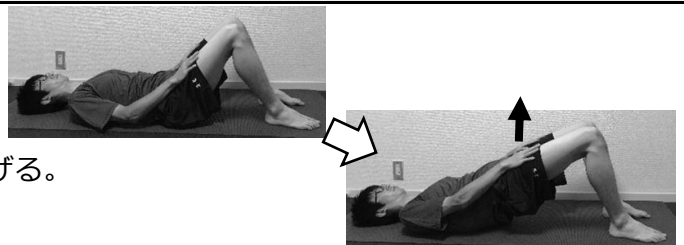
しりあ

### ③お尻上げ

スタート： ひざ た うえむ ね 膝を立てて上向きで寝る。

動き： うご なか しり ちから い しり も あ お腹とお尻に力を入れてお尻を持ち上げる。

回数： かいすう かい 10回×3 (4年生以下10回×2)

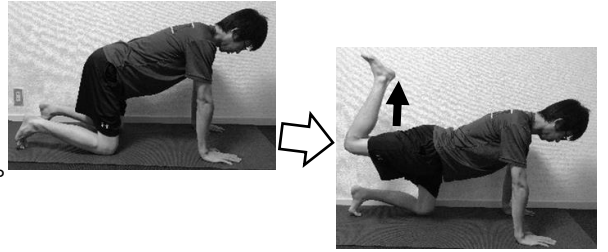


#### ④バックキック

スタート：よ ば  
四つ這いになる。

うご きゆう こうご あし ひざ ま うし あ  
動き：左右交互に足を膝を曲げたまま後ろに上げる。

かいすう かい  
回数：20回×2（4年生以下20回×1）

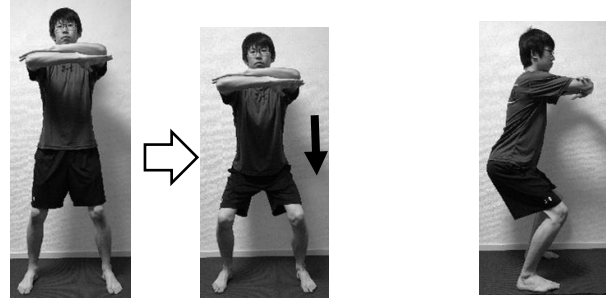


#### ⑤ハーフスクワット

スタート：あし ひら た むね まえ りょうで く  
足を開いて立ち、胸の前で両腕を組む。

うご しり うし ひ あさ こし お  
動き：お尻を後ろに引いて浅く腰を下ろす。

かいすう かい  
回数：15回×3（4年生以下10回×3）

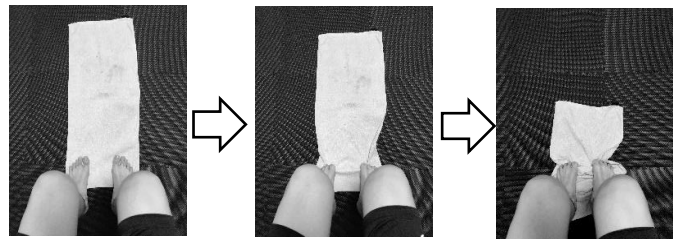


#### ⑥タオル掴み

スタート：つか  
椅子に座り、足の下にタオルを敷く。

うご あし ゆび ひ よ  
動き：足の指でタオルを引き寄せる。

かいすう かい  
回数：20回×2



## ストレッチ

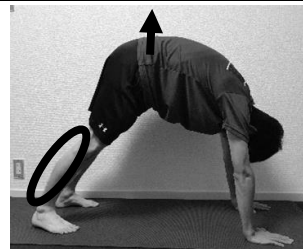
もくてき じゆうなんせい きょうぎりよく よぼう  
目的：柔軟性アップ、競技力アップ、ケガの予防

#### ①ふくらはぎ

スタート：りょうて りょうあし からだ ささ  
両手と両足で身体を支える。

うご ゆか しり うえ あ  
動き：かかとを床につけたままお尻を上上げる。

かいすう  
回数：30秒×1



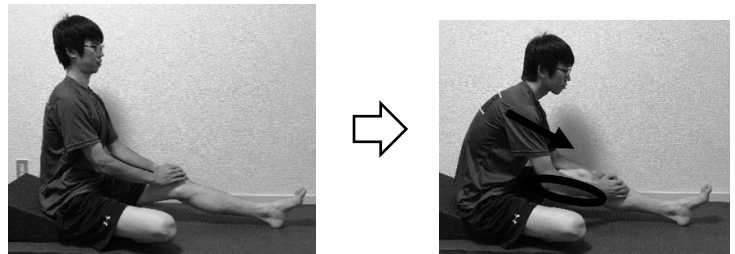
#### ②太もも裏

スタート：かたあし の すわ  
片足を伸ばして座る。

うご むね ひざ ちか  
動き：ゆっくりと胸を膝へ近づける。

かいすう びよう  
回数：30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。



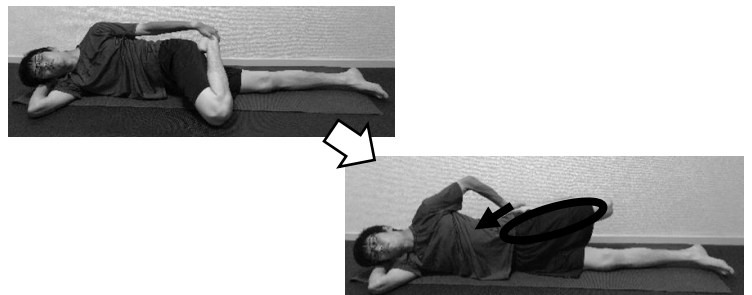
#### ③太もも前

スタート：よこむ ね うえがわ あし  
横向きに寝て上側の足をつかむ。

うご うえ あし うし ひ  
動き：ゆっくりと上の足を後ろへ引く。

かいすう びよう  
回数：30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。

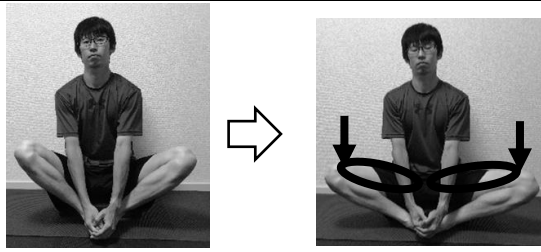


ふと うちがわ  
④ 太もも内側

スタート： ゆか すわ りょうあし うら あ  
床に座り両足の裏を合わせる。

うご りょうびざ ゆか ちかづ  
動き： 両膝を床に近付ける。

かいすう びよう  
回数： 30秒×1



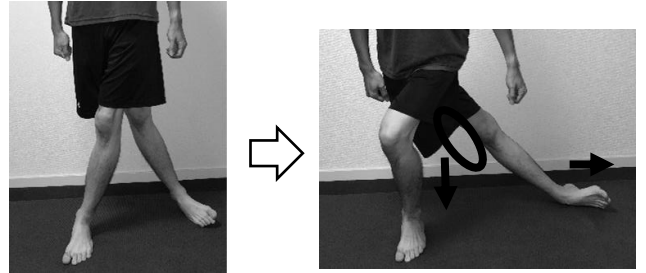
ふと そとがわ  
⑤ 太もも外側

スタート： かたあし うし ひ た  
片足を後ろに引いて立つ。

うご はんたい あし こうさ からだ しず  
動き： 反対の足と交差させるように体を沈める。

かいすう びよう  
回数： 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。



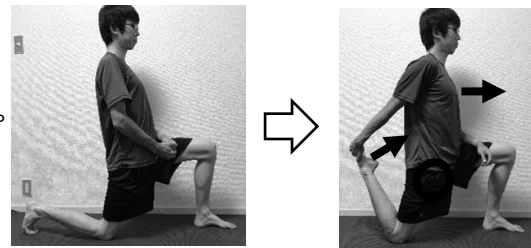
ふと つ ね  
⑥ 太もも付け根

スタート： かたひざ た た  
片膝を立てて立つ。

うご うしがわ あし さき からだ ほう ひ  
動き： 後側の足のつま先をつかみ体の方へ引く。

かいすう びよう  
回数： 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。



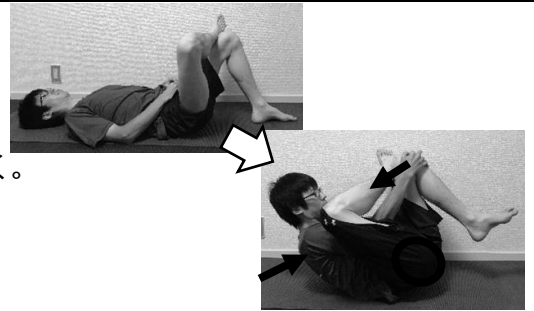
しり  
⑦ お尻

スタート： ひざ た うえむ ね かたあし はんたい あし  
膝を立てて上向きで寝て片足に反対の足をかける。

うご あし あいだ た ほう あし むね ほう ひ  
動き： 足の間から立てている方の足をつかみ胸の方へ引く。

かいすう びよう  
回数： 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。

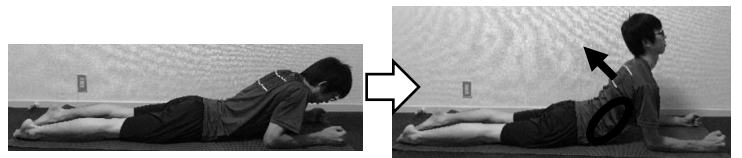


なか  
⑧ お腹

スタート： したむ ね ひじ た  
下向きで寝て肘を立てる。

うご ひじ た からだ うし あ  
動き： 肘を立てたまま体を後ろに上げる。

かいすう びよう  
回数： 30秒×1

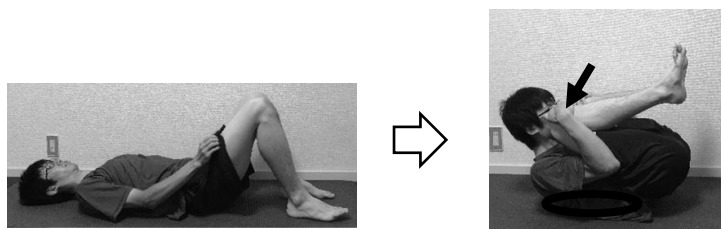


こし  
⑨ 腰

スタート： うえむ ひざ た ね  
上向きに膝を立てて寝る。

うご りょうびざ かか むね ほう ひ  
動き： 両膝を抱えて胸の方へ引く。

かいすう びよう  
回数： 30秒×1



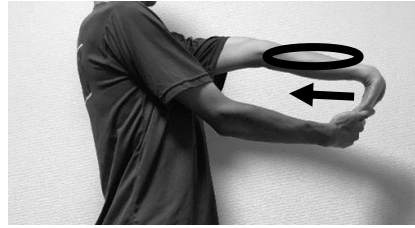
てくび  
⑩手首1

スタート： てのひらうえ む かた たか あ 掌を上に向けて肩の高さまで上げる。

動き： うご はんたい て からだ ほう てくび ひ 反対の手で体の方へ手首を引く

回数： かいすう びよう 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。



てくび  
⑩手首2

スタート： て こう うえ む かた たか あ 手の甲を上に向けて肩の高さまで上げる。

動き： うご はんたい て からだ ほう てくび ひ 反対の手で体の方へ手首を引く

回数： かいすう びよう 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。

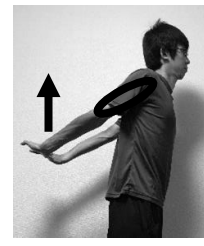
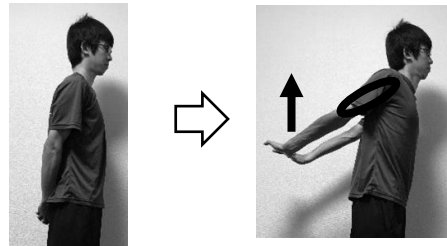


うで  
⑪腕1

スタート： りょうて からだ うし く 両手を体の後ろで組む。

動き： うご からだ かたむ りょうて うえ あ 体を傾けないように両腕を上上げる。

回数： かいすう びよう 30秒×1



うで  
⑫腕2

スタート： かたうで あたま うし まわ 片腕を頭の後ろに回す。

動き： うご はんたい て ひじ からだ ちゆうしん ひ 反対の手で肘を体の中心に引く。

回数： かいすう びよう 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。



たいそく  
⑬体側

スタート： うで かたち 腕2のストレッチの形をとる。

動き： うご うで ひ じょうたい よこ たお 腕を引きながら上体も横に倒す。

回数： かいすう びよう 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。



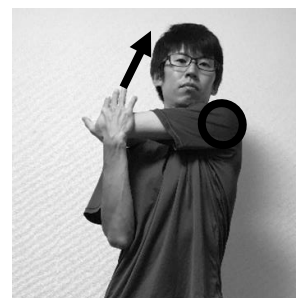
かた  
⑭肩

スタート： て はんたい かた うえ お 手を反対の肩の上に置く。

動き： うご はんたい て ひじ も うし ひ 反対の手で肘を持ち後ろへ引く。

回数： かいすう びよう 30秒×1

さゆう おこな  
※左右行う。

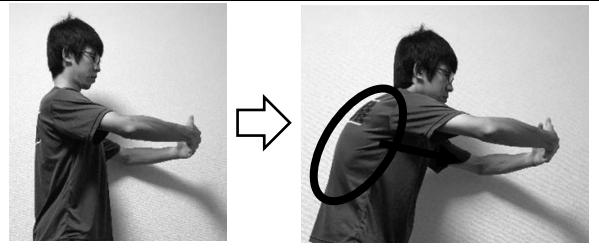


せなか  
⑮背中

スタート： りょうて むね まえ く両手を胸の前で組む。

動き： うご おお かか せなか ひろ大きなボールを抱えるように背中を広げる。

回数： 30秒×1

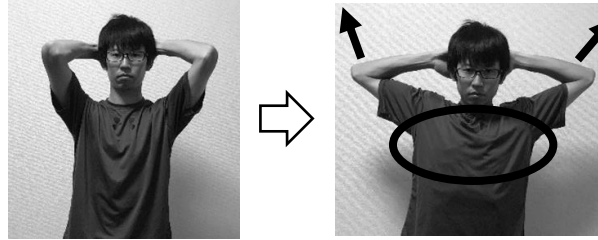


むね  
⑯胸

スタート： りょうて あたま うし く両手を頭の後ろで組む。

動き： うご ひじ うし ひ むね ひら肘を後ろに引き胸を開く。

回数： 30秒×1



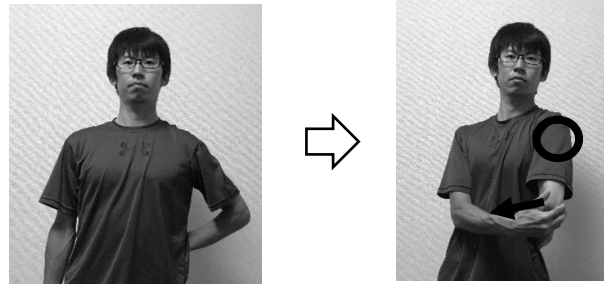
かた  
⑰肩

スタート： かたて こう こし片手の甲を腰にあてる。

動き： うご はんたい て ひじ まえ ひ反対の手で肘を前に引く。

回数： 30秒×1

※左右行う。

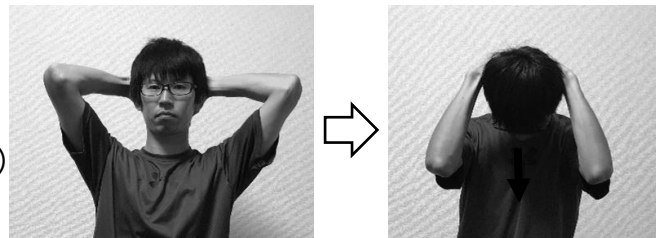


くび  
⑱首1

スタート： あたま うし て く頭の後ろで手を組む。

動き： うご くび まえ たお て お首を前に倒す。(手で押さない!!)

回数： 30秒×1

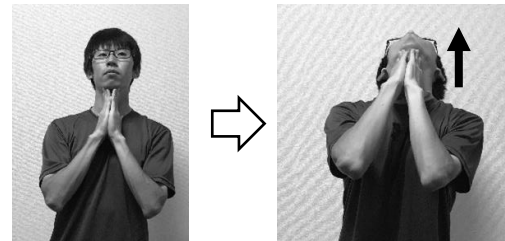


くび  
⑲首2

スタート： した て そあごの下に手を添える。

動き： うご くび うし たお て お首を後ろに倒す。(手で押さない!!)

回数： 30秒×1



くび  
⑳首3

スタート： あたま て あ はんたい て した の頭に手を当て反対の手は下に伸ばす。

動き： うご あたま て ほう くび たお頭にあてた手の方に首を倒す。

回数： 30秒×1

※左右行う。

