

2021年度 日本中学野球協議会指導者育成事業

「中学生野球選手のトレーニングについて」

アスレティック・トレーナー 鈴木 哲也

講師紹介:鈴木 哲也

本田技研工業(株)鈴鹿製作所硬式野球部 チームコーディネーター(10年目)

- 1971年生まれ(50歳)

静岡県立浜松北高校(硬式野球部) → 駒澤大学(硬式野球部/3年より学生コーチ)

(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)、鍼灸マッサージ師

(一財)全日本野球協会医科学部会部会員

- 1997年 (株)スポーツプログラムス入社

硬式野球... 日本通運、駒澤大学、獨協大学、流通経済大学附属柏高校

ハンドボール... 湧永製薬

ソフトボール... デンソーブライトペガサス(女子)

バスケットボール... デンソーアイリス(女子) ...などの競技をサポート

2003年～ 仙台市中体連野球専門部強化事業 講習会

2014年～ 北海道高野連空知支部・中体連連携推進事業 講習会



2021年度
日本中学野球協議会指導者育成事業
 「中学生野球選手のトレーニングについて」
 アスレティック・トレーナー 鈴木 哲也

本日のプログラム

- 🎯 講師紹介
- 🎯 スポーツ庁 運動部活動用指導手引
- 🎯 中学生の身体的特徴
- 🎯 PHV(Peak Height Velocity)とPhase別トレーニング
- 🎯 実技① 体幹
- 🎯 実技② 胸郭可動性向上ドリル
- 🎯 実技③ 骨盤～股関節可動性向上ドリル
- 🎯 実技④ 下肢安定性向上ドリル
- 🎯 「運動遊び」について
- 🎯 本日のおさらい

講師紹介: 鈴木 哲也

* 本田技研工業(株) 産能製作所硬式野球部 チームコーディネーター(10年目)

- 🎯 1971年生まれ(50歳)
- 🎯 静岡県立浜松北高校(硬式野球部) → 駒澤大学(硬式野球部、3年より学生コーチ)
 (公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPAAT)、鍼灸マッサージ師
 (一財)全日本野球協会医科学部会部会員
- 🎯 1997年 (株)スポーツプログラム入社
- 🎯 硬式野球... 日本通運、駒澤大学、相模大学、流通経済大学附属柏高校
- 🎯 ハンドボール... 湯水製菓
- 🎯 ソフトボール... デンソーブライトベガサス(女子)
- 🎯 バasketボール... デンソーアイリス(女子) ...などの競技をサポート
- 🎯 2008年～ 社会市中林道野球専門部強化事業 講演会
- 🎯 2014年～ 北海道高野連空知支部・中体連連携推進事業 講演会

スポーツ庁 運動部活動用指導手引

中央競技団体が作成した運動部活動用の指導手引き

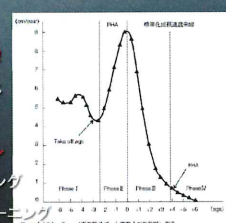
- 🎯 日本陸上競技連盟
- 🎯 日本サッカー協会 ・日本ソフトテニス連盟
- 🎯 日本バスケットボール協会 ・日本バレーボール協会
- 🎯 全日本柔道連盟 ・全日本剣道連盟 ・日本相撲連盟

🎯 全日本軟式野球連盟(2020年10月1日)

🎯 日本ソフトボール協会(2021年1月)

Phase別トレーニング

- 🎯 Phase①基礎体力の養成
野球以外のスポーツも!
- 🎯 Phase②全身持久力の強化
有酸素運動→ダッシュ
可動性・安定性向上ドリル
- 🎯 Phase③筋力増強トレーニング
- 🎯 Phase④成人と同様のトレーニング



Phase I 10歳～11歳 (成長速度が成人の約半分程度)
 Phase II 12歳～13歳 (成人の約半分程度)
 Phase III 14歳～15歳 (成人の約半分程度)
 Phase IV 16歳～17歳 (成人の約半分程度)
 PHV: Peak Height Velocity (成長速度)
 PHV: Peak Height Velocity (成長速度)
 PHV: Peak Height Velocity (成長速度)
 PHV: Peak Height Velocity (成長速度)

<参考資料>
 JBA技術委員会ユース育成部会、中学校部活動におけるバスケットボール指導の手引き

PHV(成長度)算出用紙

身長	年 月 日											
cm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
180												
175												
170												
165												
160												
155												
150												
145												
140												
135												
130												
125												
120												
115												
110												
105												
100												
95												
90												
85												
80												
75												
70												
65												
60												
55												
50												
45												
40												
35												
30												
25												
20												
15												
10												
5												
0												
身長												

前回の身長 - 今回の身長 伸びた身長
 点をつけては、横でつなぐと伸びのペースのほうが見えます

<参考資料>
 JBA技術委員会ユース育成部会、中学校部活動におけるバスケットボール指導の手引き

「体幹」→臥?座?立?

Phase①~④
全てに適用

「体幹」→臥?座?立?

Phase①~④全てに適用

「体幹」→「野球動作」導入

Phase①~④
全てに適用

「体幹」→「野球動作」導入

Phase①~④
全てに適用

胸郭可動性向上ドリル

【体幹前傾-棒を肩甲骨下部】 【頭部・骨盤保持-胸椎回旋】

基本は反動をつけないストレッチ→反動をつけたダイナミックストレッチの順番

胸郭可動性向上ドリル

【肩甲骨内転-胸椎カーブ】 【弓矢を引くイメージ】

基本は反動をつけないストレッチ→反動をつけたダイナミックストレッチの順番

下肢安定性向上／股関節Exer①

90°股関節-Flex【始】 90°股関節-Flex【終】

可動性 安定性 調整性

股関節90度からスタートして5cm屈曲(Flex)
左20回／右20回 ×1～3セット

下肢安定性向上／股関節Exer②

股関節-Ad【始】 股関節-Ad【終】

可動性 安定性 調整性

上半身～側腹部を安定させ股関節外転(Ad)
左20回／右20回 ×1～3セット

下肢安定性向上／股関節Exer③

45°股関節-ER【始】 45°股関節-ER【終】

可動性 安定性 調整性

股関節45度を保持したまま股関節外転(ER)
左20回／右20回 ×1～3セット

運動遊び

～クロストレーニング～

- オフシーズン期間3ヶ月
- 週に6日以内の練習
- 1日3時間以内の練習
- アップとダウン各20分以上
- 運動・医療の知識向上
- 勝利→育成イノベーション
- 運動遊び
- 野球以外の競技活動
- 独自ルールの「やきゅう」
- ハンドベースボール
- ならびっこベースボール
- Tボール
- インドア・アリーナ野球

「指導者ライセンス&コラボ必須」

遊び場・運動場づくり

～行政・民間の取組み～ スポーツ庁広報より

- 地域の公園を使いこなそう！子供が安心して運動できる場所づくり【東京都千代田区】
- ボール遊び公園整備【東京都武蔵野市】
- CB専用ボール開発【日本プロ野球選手会】
- アプリでCBできる公園情報を発信【埼玉西武ライオンズ】

プレイ・リーダー配置

ご静聴ありがとうございました

E-mail: suzu91019@gmail.com