

トレーニングのポイント

- (5) ①・②以外はすべてダンベルで代用できる種目です。
- 中学生男子 (10~20kg)・中学生女子 (7.5~15kg)・高校男子 (15~20kg)・高校女子 (10~15kg)
それぞれ () 内の重さから始めてください。
- 回数は10回~15回×3セット
- 15回×3セットが楽に行えるようになったら重さを増やしましょう。
- セット法またはサーキット法で行う。

セット法▶筋力・筋肥大させたいときに！

①~⑩種目を3セット行うとすれば

①➡①➡①➡……⑩➡⑩➡⑩と同じ種目を休息を入れながら3セット繰り返す方法です。

- ・ 休息時間は筋肥大が目的の場合1分以内、筋力アップが目的の場合1分~2分

サーキット法▶筋力・筋持久力・スタミナを総合的につけたいときに！

①~⑩種目を3セット行うとすれば

①➡②➡③➡……⑩と種目間の休息をできるだけ短くしていきながら3セット繰り返す方法です。

- ・ 休息時間は30秒から徐々に短くしていきましょう。

- オフシーズンであれば、中学生・高校生は週に2~3回、間をあけて行ってください。

短期間で獲得した筋力は短期間で失われていきます。1年間という期間を考えるとオフシーズンだけのトレーニングではなく継続的に行うことがよいでしょう。

週に1回のトレーニングでは、最初、トレーニング効果が現れますが筋肉が慣れてきて途中でトレーニング効果が少なくなってきました。シーズン中は現状維持の目的で週に1回でも行うことがおすすめです。

例：＜1週間のトレーニング＞

—中学生・高校生野球部 オフシーズン週3回のトレーニングの場合—

月	ウエイト・トレーニング+キャッチボール・素振り等基本的な練習
火	野球技術練習
水	ウエイト・トレーニング+キャッチボール・素振り等基本的な練習
木	野球技術練習
金	ウエイト・トレーニング+キャッチボール・素振り等基本的な練習
土	野球技術練習
日	休み

1) トレーニング日の競技種目練習は競技レベルの向上が目的ではなく、技術的な不安感をなくす練習ととらえてください。

2) これは一つの例なのでチーム・選手のレベルに合わせてアレンジしてみてください。