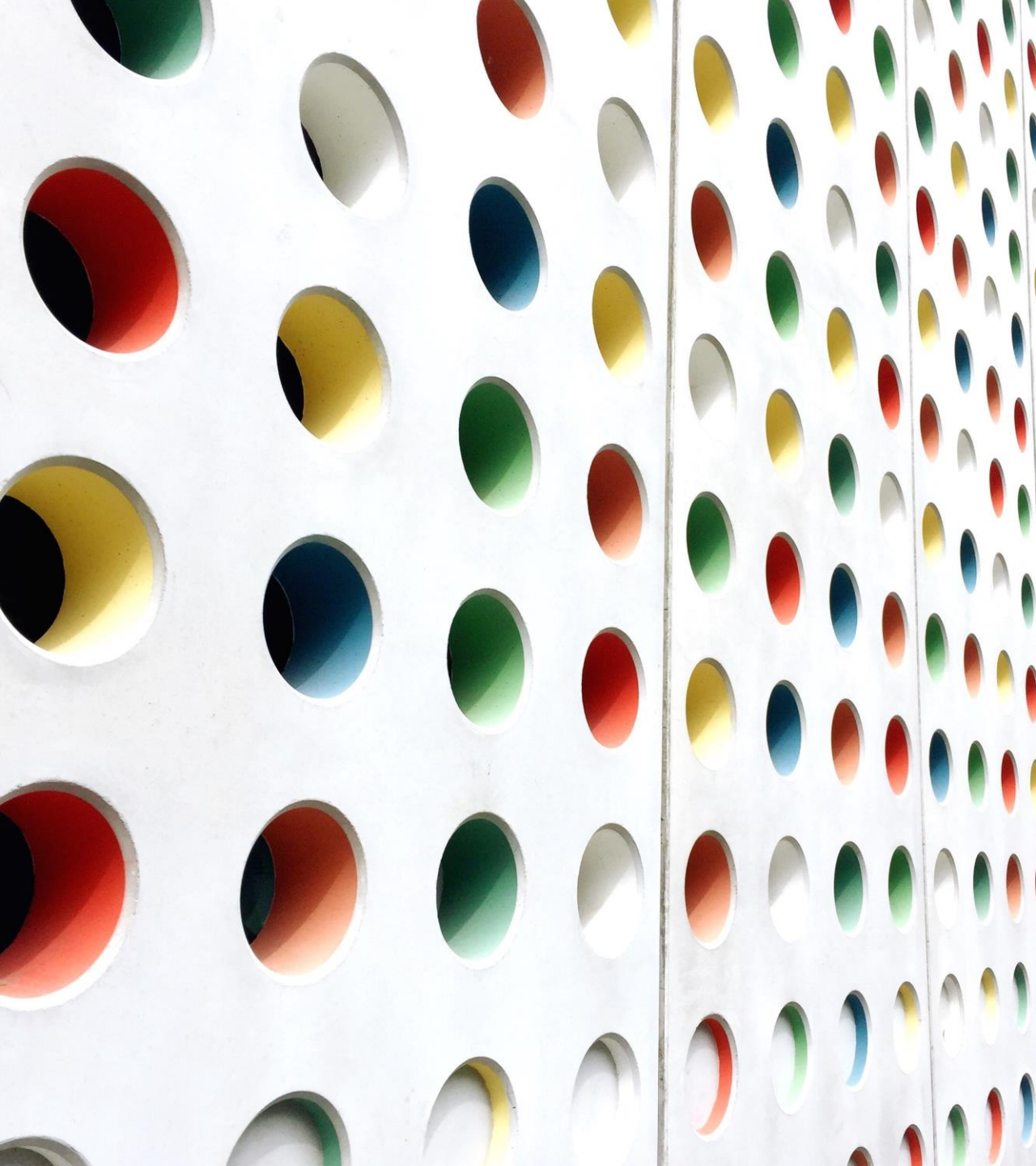




打者 育成方針

成長期の中学生だからこそ、やらなくてはならないことがあります！！

目次

- ① **動きと考え方**のクセを改善
(伸び悩みの改善と伸び代の養成)
- ② タイミングを合わせる為の**時空間**の**認知**能力向上を目指す
- ③ **安定**性と可能性を兼ね備えたフィジカルの獲得
- ④ **連動**性と**爆発**力のあるフィジカルの養成
- ⑤ **バット**の特性を理解し生かす技術を獲得
- ⑥ 自分の**力**と自分の**力**ではないエネルギーを融合させるスキルの獲得
- ⑦ 結果に対するフィードバックから**改善**策を自ら**生み出**せる自立型の打者育成

①について

動きと考え方のクセを改善（伸び悩みの改善と伸び代の養成）

人は12歳までの経験で神経系の90%以上が発達すると言われています。

中学に入るまでの経験により、個々の選手で動きや考え方のクセが育まれ、それが伸びる要因や伸び悩む要因にもなります。

当チームでは、個々の性質を見て、良いところは伸ばし、伸び悩む要因である不自然さ(クセ)を改善し、短・中・長期的に成長し続ける選手を育成します。

②について

タイミングを合わせる為の時空間の認知能力向上を目指す

昨今、YouTubeやSNS等で様々なバッティング理論が展開されていますが、バッティングの本質と言うのは身体をどう使うよりか？よりもタイミングを合わせることが優先されます。

どれだけ素晴らしいフィジカルやエビデンスに基づいたスイングを獲得したとしてもタイミングを合わせる能力が欠落すると決して打てることはありません。

タイミングというのは、いわば時間と空間の概念。

自分とボールとの距離感(間)というものを常にとれる感覚、また崩されたとしても対応できる幅を様々な角度から養成していきます。



③について

安定性と可能性を兼ね備えたフィジカルの獲得

「安定性と可動性を兼ね備えたフィジカルの獲得」する為には下記4項目を特に伝えたいと考えます。

- 伝えたい事その1) 大きな力を生み出す
- 伝えたい事その2) 正確に動きを再現する
- 伝えたい事その3) タイミングをずらされた時でも対応出来る
- 伝えたい事その4) 崩されても力を粘り強く伝えることが出来る

其々の課題に対して改善していく為には、そもそもの身体の機能の高さが必要となります。

様々なスキルを獲得していく為に必要な土台となるフィジカル要素を養成していきます。



④について **連動性**と**爆発力**のあるフィジカルの養成

③を**獲得**している事が**前提**として育まれる要素です。

連動性(キネティックチェーン)は、ボールとバットがインパクトを迎えるシーンで大きな力を伝えるために必要な要素となります。

体幹の分離(セパレーション)によってr弓矢の様なタメを作れた状態から、重力や並進運動+回転運動から生まれるエネルギーを、タイミングよくインパクトの瞬間に爆発的に発揮する為の身体スキルを丁寧に養成していきます。

⑤について **バット**の特性を理解し生かす技術を獲得

フィジカルを鍛えることはバッティング向上においては**必要不可欠**です。

しかし、最終的にボールをインパクトをするのはバットという道具となります。

バットという道具を最も効率良く発揮させられるように、道具の特性を理解し活かせる技術を養成します。

⑥について

自分の力と自分の力ではないエネルギーを融合させるスキルの獲得

自らのフィジカル強化、道具の活用はどこまでいっても所詮は人間が生み出すことが出来る微々たる力に過ぎないと当チームは考えます。

当チームでは自身が発揮する力だけではない、元々地球上にある、エネルギーである重力の活用、または、地球と自身が融合して生まれる物理の力を活かして、より大きな力を効率よく発揮するスキルを大きく養成致します。

⑦について

結果に対するフィードバックから改善策を自ら生み出せる自立型の打者育成

これまでの①～⑥を実施しながら、各選手ごとに現れる反応・結果に対してしっかりとコミュニケーションを取りながら、求める結果に対して

- A) 何故そうなったのか？
- B) 何を改善すれば結果が改善される可能性が生まれるのか？
- C) それらを改善するための練習方法や取り組む意識は？
- D) 再度トライした際の結果の変化は？

これらの実践と対話を繰り返しながら、結果に対して自らが自らの感覚の中で修正し、追及することが出来る自立型の打者を育成していきます。