

アンケートの集計

Q1. 冬季練習でやりたい練習, または取り入れて欲しい練習

- ・ 筋トレ (11) → サークット・トレーニング (体力・筋力・瞬発力を鍛える)
- ・ 素振り, ティーバッティング (6)
- ・ 他の球技 (バスケ→アッパで, バスケ, サッカー, テニスなど (毎日では無い)) (8)
- ・ 走る (インターバル走) (2)
- ・ アメリカンノック
- ・ ゴロ捕球
- ・ 片足跳びで階段を上る
- ・ 動体視力
- ・ メンタル
- ・ ペッパー
- ・ 雑巾ダッシュ
- ・ 反射神経を鍛える練習

Q2. このチームに足りないもの

- ・ 安定感
- ・ パワー (3)
- ・ 練習を早く始めようとする姿勢
- ・ うまくなろうとする向上心
- ・ 打力, 攻撃面の強さ, チャンスの時の得点力, つながり (4)
- ・ やる気 (2)
- ・ 声
- ・ 思いやり
- ・ 常識
- ・ 目的意識
- ・ まとまり
- ・ スイングスピード
- ・ 試合経験
- ・ チームワーク
- ・ 勝つ気
- ・ 手近な目標

Q3. Q2 を改善するには

- ・ 個人個人が良くしていく
 - ・ 筋トレ (3)
 - ・ 練習の開始時間を決める
 - ・ 打撃力・走力を上げる. 打席での役割を考える. 絶対に送りたい場面では監督が一声かけるなど.
 - ・ 右方向へ打つことを心がける.
 - ・ 個人個人が目標を持つ.
 - ・ バットを振る回数を多くする.
 - ・ 練習試合を入れる.
 - ・ コミュニケーションをとる.
 - ・ 一人ひとり目標を立てる.
- Q4. その他の意見
- ・ とくに無し (2)
 - ・ 冬のトレーニングでパワーアップする.
 - ・ 遠征がしたい.
 - ・ 全体的に早い球が打てない.
 - ・ バッティングが弱気
 - ・ 冬の間はボールを触らないくらい筋トレなどの体力づくりをすれば良い.
 - ・ バントなどの細かいところが全くなかった.

サーキット・トレーニング

10 種類程度のエクササイズを連続して行い、脂肪燃焼に効果的な心拍数を保つことで、体脂肪燃焼、筋力・筋持久力・心肺機能を高めるなど体力を総合的に向上させることができます。

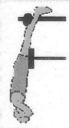
- ・ いろいろな部位のエクササイズを 10 種目程度選び、連続で同じ部位のエクササイズを行わないように順番を決定します。
- ・ ダンベルなどの負荷は 20RM (60%) 程度とし、10～15 回程度行い、種目間の休憩時間は 30 秒程度とします。
- ・ エクササイズ中は、心拍計 (ハートメーター) などにより、1 分間の心拍数を計測し、下表の心拍数を維持するようにします。
- ・ すべてのエクササイズを行い、まだできる場合は、休憩を 3 分間程度とり、2～3 セット行います。

年齢と効果的な心拍数

年齢	15 歳	20 歳
心拍数	123～144	120～140

- ・ 心拍数が表の値を超えてしまう場合は、負荷や回数を下げて心拍数を調節します。
- ・ 心拍数が表の値に達していない場合には、負荷や回数を上げて心拍数を調節します。

サーキット・トレニング 例1

エクササイズ	部位
1 	胸部
2 	腹部
3 	大腿部
4 	背部
5 	上腕
6 	胸部
7 	腹部
8 	大腿部
9 	背部
10 	肩部

サーキット・トレニング 例2

エクササイズ	部位
1 	胸部
2 	大腿部
3 	背部
4 	腹部
5 	上腕
6 	胸部
7 	大腿部
8 	背部
9 	腹部
10 	上腕

・エクササイズ間の休憩時間は30秒程度とします。

1. インターバル走

30mゆっくりジョギングから、40mダッシュ、そして50m歩いてスタート地点に戻る(直角三角形を周るような感じ)。これを15本〜20本。

2. 片足ベースラン

ホームから1塁ベースまでは右足だけで行く。2塁までは左足だけで。2塁から3塁までは右足。ホームまでは左足で1周する。これを2〜3周。

3. サッカー

スタミナUPのために長い距離を走るのなら、サッカーも似たような運動量が得られる。30分〜1時間程度。