

BASEBALL WORKOUT PROGRAM①

メニュー		回数	セット	フォーム		メニュー		回数	セット	フォーム	
1	ベンチプレス or ダンベルプレス ⑩常に肩甲骨を寄せておく ⑪3秒かけて下して1秒で上げる	8	2~3			7	プルオーバー ⑩両手で三角形を作りダンベルを支える 下すときはやや肘を曲げる ⑪3秒かけて下して2秒で戻す	10	2~3		
2	ベントオーバーロウイング or マシンロウイング ⑩体を股関節から前方に曲げる 肩甲骨を寄せながら引き上げる ⑪3秒かけて下して1秒で引く	10	2~3			8	デッドリフト ⑩肩と腰の角度をキープしたまま、 膝上まで持ち上げる（レッグプレス） 膝を超えたら股関節を開いて立ち上がる	8	2~3		
3	ダンベルショルダープレス or プッシュプレス ⑩プッシュプレス：股関節と膝を軽く 曲げ、立ち上がる力を利用してウエ イトを持ち上げる ⑪1秒で上げて3秒かけて下す	10	2~3			9	バックスクワット orフロントスクワット ⑩つま先と膝の向きをそろえ深くしゃがむ フロントSQは肘が下がらないように注意 ⑪3秒かけてしゃがみ1秒で立ち上がる	8	2~3		
4	懸垂 or ラットプルダウン ⑩腕を伸ばし切ったところからスタート 肩甲骨を寄せながら引く ⑪1秒で引いて3秒かけて戻す	10	2~3			10	スプリットスクワット ⑩後ろ足の膝を地面に近づけるように しゃがむ ⑪3秒かけておろし2秒で立ち上がる	10	2~3		
5	サイドレイズ ⑩肘を軽く曲げて真横からやや 斜め前の位置にダンベルを持ち上げる 肘を先に上げるイメージで行う ⑪2秒で上げて3秒かけて下す	15	2~3			11	フロントランジorバックランジ ⑩フロントランジ：前方に足を踏み出し、 後ろ足が床につく直前までしゃがむ かかとで地面をけるイメージで元に戻る バックランジ（写真）：片足立ちになり、後ろ に足を伸ばす。バランスを取りながら元に戻る	10	2~3		
6	リアレイズ ⑩体を股関節から前方に曲げ ダンベルを真上に持ち上げる ⑪2秒で上げて3秒かけて下す	15	2~3			12	ジャンプスクワット ⑩スクワット同様に深くしゃがみ込み 真上にジャンプする しゃがんだスクワット姿勢で着地する	10	2~3		