

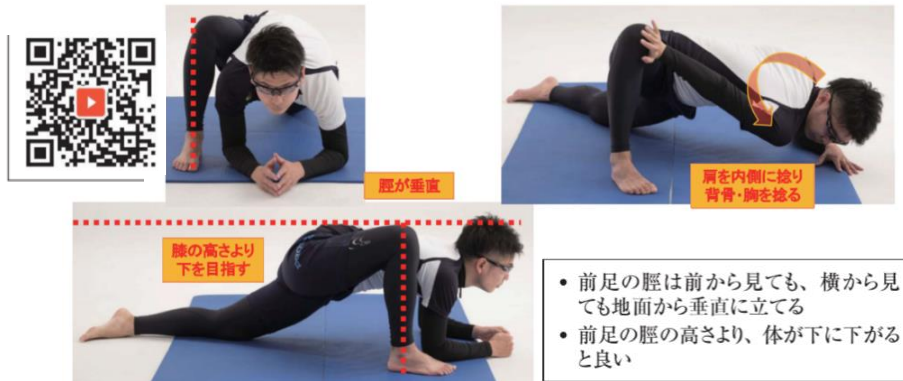
# 動画で、わかる！！

## 新 野球トレーニング実践書

野球・陸上競技実践者／研究者・指導者  
3名による革新的  
実践書

- 秘1・スマホで、動画をみながらいつでもどこでもトレーニングできる
- 秘2・131個のQRコードにアクセス
- 秘3・柔軟性、安定性、身体操作性を詳しく理解でき、各自で身体の調子を整える

### プレコモド・コモドストレッチ：JARTAトレーニング



### ランジスパイラル：モリポートトレーニング



- ランジのポジションを取る（後ろ足の膝が浮くと難易度アップ）
- リズムカルに運動を行おう
- 下半身がふらつかないように注意する



### <本書について>

野球を愛する小・中・高校生、また関係者、指導者様に対しても、ご推薦申し上げます。本内容を日々実践・継続することによって怪我を予防し、誰もが野球や他のスポーツを健康で生涯継続できるように願っております。

### <書籍データ>

発売日：2020.4.25  
価格：1800円（＋税）  
コード：ISBN978-4-903906-18-8  
タイトル：動画で分かる！ 野球力を鍛える習慣化トレーニング  
出版社（有）メディカル情報サービス

### 著者紹介

**森安昭斗氏**：理学療法士、スポーツトレーナー。高校時代にリーディングヒッターの外野手として活躍。これまで母校を指導し甲子園に導き、野球やサッカー、他のプロ選手などに対する指導を続けている。

**村上充氏**：香川県マスターズ陸上副会長、学生時代に国体出場し、100mは10秒台。高校教諭を経て、現在日本各地で陸上競技や野球などを含め、さまざまなワークショップを開催している。

**板東浩氏**：医師、スポーツドクター、専門はアンチエイジングや生活習慣病、糖尿病、スポーツ医学など。42歳のときスピードスケートで冬季国体に出場、半世紀100m走は、13秒と不変で走力を維持している。