

嬉野 ソフトバンクホークス本多雄一選手 自主トレ帯同報告

参加者：理学療法士 渡辺 裕介

参加日：H23年1月8日～10日

初日

AM 8:00 ホテルロビー集合

本多 雄一選手と、自主トレのパートナーである広島カープの児島 真人打撃投手と合流。3日間は、児島さんと相部屋でした。練習へ出発する前に、児島さんに、雑談を交えながら嬉野でキャンプを行っている理由やストレッチをメインにサポートしてほしいことを相談されました。

AM 9:30～ 球場

自主トレ前のストレッチを担当しました。

午前中の練習は、補強であったため自分も参加させていただきました。本多選手は、基礎となる練習をただこなすのではなく常に野球を意識して、自分なりしっかりと考えて練習を実施していました。

PM 1:00～

午後からの練習は、バッティングや守備練習がメインでした。自分は、練習のお手伝いをさせてもらいながら見学させてもらいました。





PM 16:00～ ホテル

ホテルに戻ったら、再度コンディショニングを実施。全身を行いました。

2日目

AM 8:30～ 球場

練習前の簡単なストレッチを実施。午前中は、補強がメイン。坂道ダッシュや run をメインに取り組んだプログラムを実施しました。練習の途中でのストレッチを実施させてもらいました。

PM 1:00～

ロングTバッティングを実施。練習後にも全身のストレッチを実施させてもらいました。



3 日目

AM 8:30~ 球場

練習の前のストレッチを実施。今日も run や基礎となるコアトレーニングを中心に実施しました。

PM 1:00~

守備練習やバッティングの練習を実施。練習の合間のストレッチを中心に実施しました。

総括

今回は、練習の前や合間のストレッチがメインでした。本多選手には、ストレッチやってほしい場所ややり方などを詳しく指示してもらいました。そのため、大変わかりやすく勉強になりました。これからも、もっともっと勉強してより納得してもらえるコンディショニングを実施出来たらと思います。本多選手本当に、ありがとうございました。

