

ピッチャーのアップ手順

【現地着】

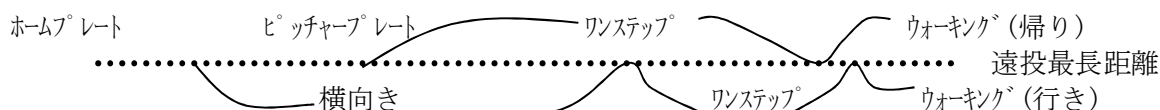
- ① 小休止・練習準備（練習場所確保・用具準備）
 - ② ランニング・ストレッチ・準備運動（チームと一緒に）
 - ・全てをリラックスさせる。
 - ・軽く汗をかくまで、しっかりやる。
- ***** 以降チームとは別メニュー *****
- ③ キャッチボール 上投げ20球（弱～強へ・連投はやらない）
 - ④ バッテリーは別メニューでノックを受ける 20球（全体練習は不参加）
 - ⑤ バッティング練習 トス・フリー（ピッチング練習の合間でも良い）

小休止

【ピッチング練習】 リラックスさせながら徐々に集中力を高める

- ① 横向きピッチング練習（30）
 - ・ブラッシングの確認
 - ・プレート前から始め、徐々に離れて行く
- ② 少し距離が離れたらワンステップ（IO）からウォーキング（IO）に。
- ③ 自分が投げられる最長距離で連投。（IO）
- ④ ウォーキング・ワンステップでプレートの位置まで戻る。（20）
- ⑤ プレート一歩後ろでワンステップ'（IO）この時点で捕手は座る。
- ⑥ セットポジションから投球練習（24～36）
 - ・ワンセット12、球（真中3左2右2チェンジアップ3ウエスト2）
 - ・2～3セット（試合時間、その日の調子を考慮して増減する。）
- ⑦ 調子の悪い球の追加練習
- ⑧ バッティンピッチャー（20～30）

セットで



小休止

ここまで開会式前に終了しておく

【試合前】 集中力を最高点に持っていく

- ① プレートの位置より横向き投球（10）
- ② 投球練習ワンセット（12）
- ③ 集合の声がかかるまでシャドーピッチング

さあ結果を恐れず、がんばっていいピッチングを！