

ATL Journal

投球動作を改善するために、動き作りを行いながら球速を上げるためのトレーニングをしています。リーグ戦では、今まで取り組んできたことを自信に投げ切ることができました。秋のリーグ戦では、現状の課題を克服して最多勝を目指します！

阪神大学野球 春季リーグ2022年 リーグ 2位

	投球回	勝	負	奪三振	与四球	自責点	防御率
10日	3	0	0	2	0	0	0.00
25日	5	1	0	3	0	1	1.80
3日	71/3	1	0	3	1	1	1.22
8日	1	0	0	0	0	0	0.00
成績	161/3	2	0	8	1	2	1.10

マツラ コウシ
松村 恒司 くん (大3)
野球専門コース

- 4/10 関西国際大学 vs 大阪産業大学
公式戦 初登板
- 4/25 関西国際大学 vs 甲南大学
公式戦 初先発 初勝利
- 5/3 関西国際大学 vs 神戸国際大学
先発登板 2勝目
- 5/8 関西国際大学 vs 天理大学
リリーフ登板

公式戦初登板から好投を続け先発 リリーフと大活躍！
自慢のコントロールと多彩な変化球でチーム最多の2勝を挙げ活躍！

野球専門コース

コンディショニング

身体の動かし方、使い方を覚えてスムーズな動きを獲得！



野球動作トレーニング

野球動作を分解し、苦手な動作をトレーニングの中で習得！

技術練習

コンディショニングとトレーニングで覚えた動作をボールやバットを使い技術練習！



動作測定

デバイスを使って測定結果と現状の動作を照らし合して課題を見つける！



Rapsodo 球質解析



BLAST スイング測定



スイングスピード

RABBIT CHALLENGE CUP



ナカタニ カナト
中谷 奏仁 くん (小3)

小・中学生が3世代別に別れてポイントを獲得しランキングを競う大会です！
U-3クラスにて1位を獲得！

この大会を勝ち上がると近畿代表に選ばれるチャンスを得られます！

ラビッツチャレンジカップ Jr ヨネックス杯 U-3クラス 1位 🏆

「アイシング」ってなに…？

皆様から、「アイシングはしても大丈夫なんですか？」とご質問をよくいただきます。

今回は、このお悩みについてお答えしていきます！

結論

アイシングはしてもOKです！

しかし、正しく行わないと二次的損傷をしてしまうことも…

ですので、「怪我後」と「競技後」のアイシングのやり方と違いをご説明します！

と、その前にアイシングを行う目的と効果を簡単にお伝えします。

《効果と目的》

怪我の場合

- ・怪我による炎症（熱）を冷やします。
- ・一時的に血管を収縮し血液の流れを減らして、内出血の範囲をへらします。
- ・痛み感覚を抑制します。
- ・怪我によって代謝が上がり、損傷部が低酸素状態になってしまうのを抑制します。

競技後の場合

- ・競技による疲労を抑制します。
- ・繰り返し行った動作による筋肉や周辺組織の炎症を抑制します。
- ・運動によって上昇した体温を冷やします。

《やり方》

1. 氷嚢やビニール袋などに氷を入れる。
※空気を抜いてなるべく凹凸を無くす。
2. アイシングをバンテージやラップで皮膚に密着させ固定する。
3. 時間
怪我 20~45分を目安に行い、1~2時間に1回間欠的に行う
競技後 5~15分を目安に冷やす
冷やし終わったら時間を空けてストレッチやクールダウンまでしっかりと行いましょう！

ATL Column

ここでは、お伝えしきれないこともまだまだ沢山あります。もっと詳しく知りたい方は の方で紹介しているので下のQRからチェックしてみてください！



AOYAMATRainingLAB

アイシングの他にもいろんな情報を発信中！