

# アスリートトレーニングラボ

データ駆動型アプローチで、アスリートの潜在能力を設計する



## 土台作りが“可能性を最大限に広げる”

アスリートトレーニング・ラボでは、野球競技の土台となる「基礎体力」と技術力UPに必要な「専門体力」を経験・実績豊富な『SEB体育企画』のスポーツトレーナーが指導いたします。基礎体力を競技へ繋げていくためにも専門性の高いトレーニングを全6回で提供いたします。



## 全6回の構成プログラム

01 基礎体力とコア(体幹)強化 (60~90分)

発育段階に応じたトレーニングで基本動作の質を高め、体力・体幹を強化。

02 【野球版】走り方改善強化 (60~90分)

※ビフォー・アフター測定あり。野球に特化した走動作の改善と加速技術の習得。

03 投球動作強化トレーニング (60~90分)

正しい腕の使い方と全身連動動作。肩や肘への負担を軽減し効率的な投球へ。

04 バッティング動作洗練 (60~90分)

下半身と体幹部の運動性向上、インパクト時の力の伝達向上のための動作改善。

05 柔軟性向上とセルフコンディショニング (60~90分)

競技力の基盤となる柔軟性と、選手自らが身体を整える力を習得。

06 ベースボールトータルトレーニング (60~90分)

全5回の教室を統合し、パフォーマンスを最大限かつ効率的に引き出す。(※測定も検討)



トレーニングに加えて  
Before・After 計測で  
成果も見える化する



※実施時間は、年齢や当日の気温などで変更になる場合がございます。予めご了承ください。



豊富な経験と確かな実績で完全サポート

# アスリートトレーニングラボ

## プログラム



01

### 基礎体力と コア(体幹)強化

(60~90分)

発育段階に応じたトレーニングで基本動作の質を高め、体力・体幹を強化。



02

### 【野球版】 走り方改善強化

(60~90分)

※ビフォー・アフター測定あり。  
野球に特化した走動作の改善と加速技術の習得。



03

### 投球動作強化 トレーニング

(60~90分)

正しい腕の使い方と全身連動動作。肩や肘への負担を軽減し効率的な投球へ。



04

### バッティング動作洗練

(60~90分)

下半身と体幹部の連動性向上、インパクト時の力の伝達向上のための動作改善。



05

### 柔軟性向上と セルフコンディショニング

(60~90分)

競技力の基盤となる柔軟性と、選手自らが身体を整える力を習得。



06

### ベースボール トータルトレーニング

(60~90分)


全5回の教室を統合し、パフォーマンスを最大限かつ効率的に引き出す。(※測定も検討)



## 開催日程

| 開催回 | 開催日       | 時間          |
|-----|-----------|-------------|
| 01  | 6月12日(金)  | 18:00~19:30 |
| 02  | 7月29日(水)  | 18:00~19:30 |
| 03  | 10月24日(土) | ベースボールラボ終了後 |
| 04  | 11月25日(水) | 18:00~19:30 |
| 05  | 12月23日(水) | 18:00~19:30 |
| 06  | 1月27日(水)  | 18:00~19:30 |

## 実施概要

| 項目   | 詳細  |
|------|---|
| 開催場所 | 松山市中央公園 屋内運動場<br>坊っちゃんスタジアム室内練習場※6/12のみ<br>(松山市市坪西町625-1)   |
| 参加料  | 2,000円/各回1名   |
| 支払方法 | 現金のみ<br>※開講日にお支払いいただきます。  |
| 申込方法 | 右側QRコードからお申込みください。<br> |

## SEB体育企画株式会社

本社 岡山県井原市高屋町267-1  
事務局 岡山県倉敷市玉島長尾3070  
TEL お問い合わせ 086-523-5582<事務局>

会社HP



出張トレーニング指導・出張ラプソード計測・各種講習会およびセミナーなどご依頼は左側の会社HP「QRコード」または事務局までお問合せください。