

<野球 3ヶ月トレーニングプログラム>

1ヶ月め	設定	KVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ、左右 ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 030	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面で確実に	Visionupなし	お手玉2個 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 020	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面、左右、ワンバウンド	Visionupなし	お手玉2個 一人でジャグリング・左右回し Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 010	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面、左右、ワンバウンド	Visionupなし	お手玉2個 一人でジャグリング、高く Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 050 h 010	小さなゴムボール 床にVの字に突き左右でキャッチ ※色の境目や文字を確認しながら	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※正面、左右、ワンバウンド	Visionupなし	お手玉2個 一人でジャグリング、文字を確認 Wお手玉、Maxに挑戦
2ヶ月め	設定	KVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	キャッチボール、硬球/軟球 距離5m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 050 h 030	T-バッティング、トスバッティング	d 050 h 030	一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	キャッチボール、硬球/軟球 距離5m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 050 h 020	T-バッティング、トスバッティング	d 050 h 020	一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 010	キャッチボール、硬球/軟球 距離5m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 050 h 010	T-バッティング、トスバッティング	d 050 h 010	一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 070 h 010	キャッチボール、硬球/軟球 距離5m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 070 h 010	T-バッティング、トスバッティング	d 070 h 010	一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、Maxに挑戦
3ヶ月め	設定	KVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	キャッチボール、硬球/軟球 距離10m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 050 h 030	ペツパー	d 070 h 030	軽いノックで守備練習
W2	d 050 h 020	キャッチボール、硬球/軟球 距離10m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 050 h 020	ペツパー	d 070 h 020	軽いノックで守備練習
W3	d 050 h 010	キャッチボール、硬球/軟球 距離10m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 050 h 010	ペツパー	d 070 h 010	軽いノックで守備練習
W4	d 070 h 010	キャッチボール、硬球/軟球 距離10m、正面→左右→フライ→ゴロ	d 070 h 010	ペツパー	d 070 h 010	軽いノックで守備練習

・トレーニングは、2日に1回または3日に1回をおすすめします。毎日やると逆に効果が低くなります。

・1回のトレーニング時間は、10分～15分が最適です。長くやっても効果は同じか低くなります。

・5分のトレーニングの間が10～15分空いてもOKです。その日のトレーニングの順番は変わってもOKです。

※Wお手玉: まっすぐ前に伸ばした手に持ったお手玉を同時に15cm以上放り上げてキャッチする。顔は常に正面。連続でできる距離を広げて行く。