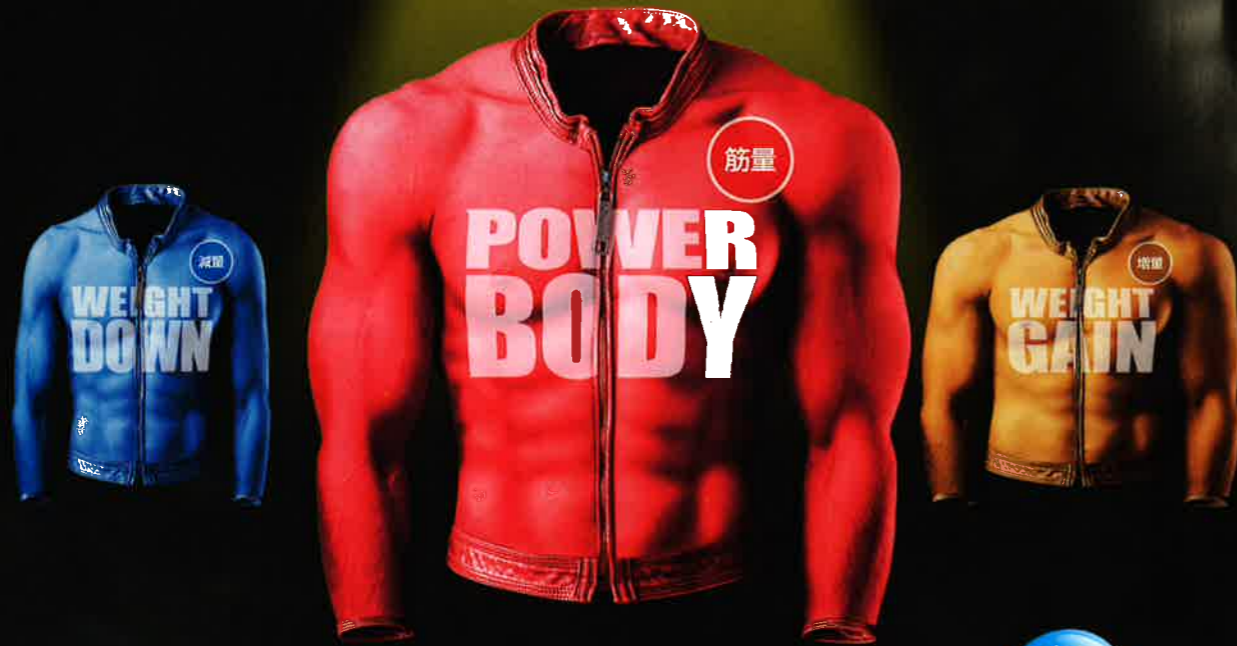


さあ、理想のカラダをセレクション



**トレーニングで効率よく筋力を
増やし理想的なカラダに**

吸収の良いホエイプロテインを100%使用したスタンダード
タイプのプロテインです。運動で失われやすいビタミンやカラダ
づくりに大切なミネラルもしっかり配合、カラダづくりを土台
から支えます。トレーニングで筋力を増やし、キレのある強い
カラダを目指すアスリートに、パワーホディーで筋出力アップ!

**筋力を
増やす**



パワー系アスリートに



水で
おいしい!
酸立ちが少なく
消化しやすい

**パワーホディー
100%ホエイプロテイン**

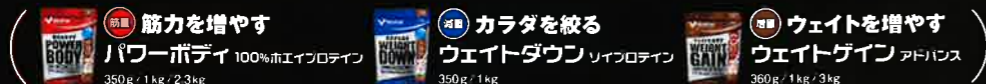
100%ホエイプロテイン
ビタミン11種・ミネラル配合
(ミルクチョコ・バナナ)

350g 1,800円(税別)
1kg 4,500円(税別)
2.3kg 9,800円(税別)



目的にあわせて最適なカラダづくり。競技・ポジションで選ぶ「アスリートセレクション」

筋肉でカラダを大きくしたい、カラダを絞り競技パフォーマンスを上げたい、アスリート達が目指すカラダづくりは様々。本格的なプロテインを目的に
あわせて選びやすく、しかもおいしいから続けやすい、それが「アスリートセレクション」。目的別に3ラインをご用意。—— さあ、理想のカラダへ。



全国のスポーツ店、有名百貨店、トレーニングセンター、スポーツクラブなどでお求めいただけます。
お近くに取扱い店がない場合は便利なオンラインショップもご用意しています。詳しくはケンタイWEBサイトをご覧ください。



kentaishop.jp

特集

夏の悔しさを次につなげる

新チーム「始動」論

Top Commentator

巻頭インタビュー

高橋祐二

＜霞ヶ浦高監督＞



Profile

たかはし・ゆうじ／1959年8月8日生まれ。茨城県出身。霞ヶ浦高-日本体育大。高校時代は1年時に内野のレギュラー、2年時からエースで四番。大学では外野手としてプレー。卒業後の82年に霞ヶ浦高へ赴任。バレー部の指導を経て2001年4月より野球部監督に就任。着実にチーム力を高め、05年春4強を皮切りに上位へ進出。県優勝は07年秋、13年春、13年秋。夏は08年からの7年間で5度の準優勝がある。保健体育科教諭。

先に応用から入ることで課題が明確になる
順応性の高いチームを目指す

文・写真／中里浩章

夏の選手権は大阪桐蔭の優勝で幕を閉じたが、その熱気が冷めやらぬうちに、すでに全国では、来春のセンバツへとつながる秋の戦いが始まっている。新チームとなった今、この夏の旧チームの戦いから何を学び、何を受け継いでいくのか——。そこで今回は、惜しくも県予選で準優勝に終わり、あと一步のところまで甲子園を逃した2校にご登場いただき、新チーム始動における指導をテーマに語っていただいた。

新チームの始動における考え方ですが、私たちがいる茨城の県南地区というのは、今夏も7チームが県8強に名を連ねている激戦区です。本来であれば9月から始まる秋季大会に照準を合わせ、時間をかけて基礎を固めていきたいところなのですが、秋のシード決めを兼ねる8月中旬の県南選抜大会が非常に重要。ここでシード権を落とすとブロック予選がより厳しくなり、春夏の組み合わせにも影響してくる。結果的に1年間を占うような大会になります。

したがって、新チーム結成後はとにかく実戦経験を積むようにしています。今年の場合だと、県決勝で敗れた7月25日から休みで2日空け、

28日から練習開始。そして、8月1日からはほとんど隙間なく練習試合です。これは毎年のもので、中2日は空かないくらいの間隔でだいたい1日2試合をこなしていますね。

では基礎練習はいつやるのかと言うと、もちろん冬場には個人練習の時間を増やしてみっちり鍛えるのですが、例えばゴロ捕りやバットの振り込みなどもシーズン中から常に継続しています。そもそも、ウチは年間を通して練習内容がガラッと変わることはあまりなく、基本的には実戦練習。具体的なメニューとしては、走者を置いたシート打撃を多く行ったり、フリー打撃でも3mほど手前から投手陣に速い球を投げてもらっ

て打ち込むなど、できるだけ実戦の一部を切り取ったものになります。グラウンドに霜が降りてしまう1月～2月中旬あたりはトレーニング中心になりますが、それ以外は常に試合を想定した練習。投手も年間を通して投げ込んでいますし、ウエートトレーニングも月曜と木曜に行うのは継続。1年をかけてチームを作っていくという形はある程度、確立できているのかなと思います。

常に実戦形式の練習を行うメリットとしては、課題が顕著に表れるということが挙げられます。野球では、練習で良くても試合ではまったくダメだということが多々ある。例えば走塁で言うと、練習でガンガン盗塁