

# SHL PITCHING LAB.

## サービス紹介

---

MLB動作分析担当者  
実業団チームトレーナー

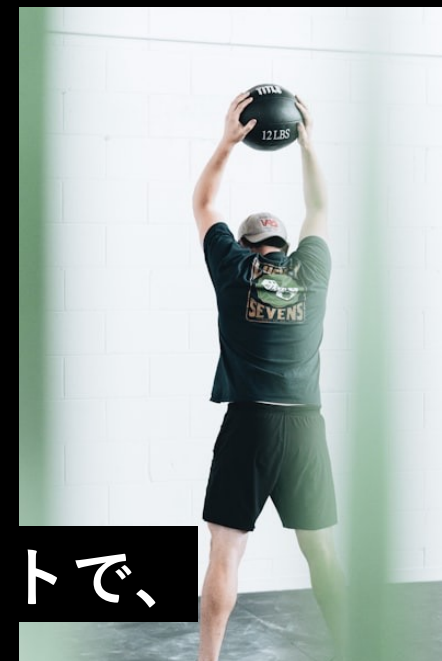
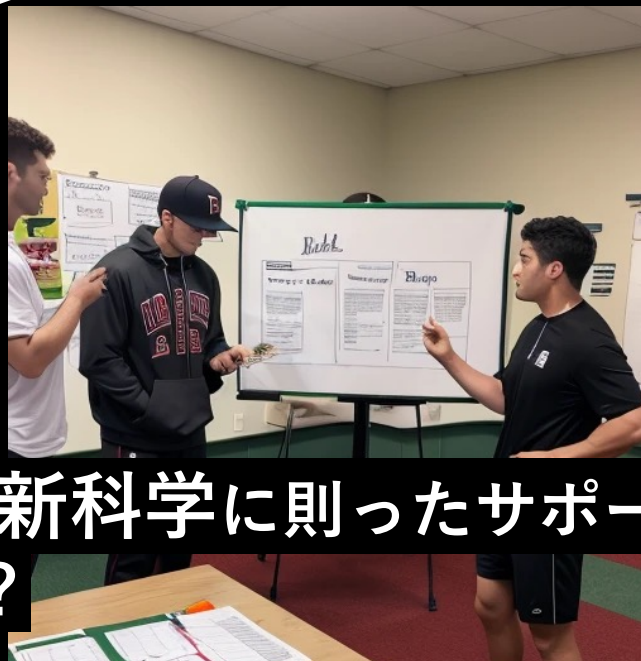
監修

# What is **SHL PITCHING LAB.**?

「**球速**を上げたい」  
「ボールに**キレ**を出したい」  
「動きに**爆発力**がほしい」

練習はたくさんしているのに…

何をすればいいかわからない…



**SHL PITCHING LAB.**の最新科学に則ったサポートで、  
その悩みを打破しませんか？

# 動作分析 + トレーニング処方 あなたの投球パフォーマンスは飛躍します

球速up  
ボールのキレup  
ケガの予防

動作分析

トレーニングの  
実践

課題の評価

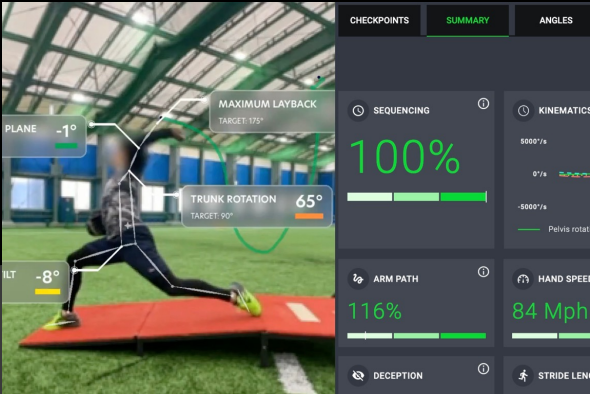
投球動作の分析から  
課題を評価

課題に合わせた  
エクササイズ処方

SHL Pitching Lab.

Player

球速を上げたい  
ボールにキレを出したい



# 監修

小笠原 孝斗 TAKATO OGASAWARA

バイオメカニスト【MLB ワシントンナショナルズ】

経歴 修士 [バイオメカニクス] / University of Nebraska Omaha  
アスレティックトレーナー  
ストレングスコーチ



井上 皓太 KOTA INOUE

アスレティックトレーナー【X League パナソニック インパルス】

経歴 学士 [スポーツ科学] / 中京大学スポーツ科学部  
ピラティスインストラクター  
ドライブラインベースボールコーチ



# 具体的なサポートの流れ

1. 公式ラインの追加 → サポートの申し込み

2. 担当者と初回打ち合わせ → サポートスタート

3. 投球動作の分析 → 課題の評価

4. 課題に合わせたエクササイズ&トレーニングの処方

5. 日々のトレーニングに導入  
定期的なミーティングで課題のヒアリングやトレーニングの相談

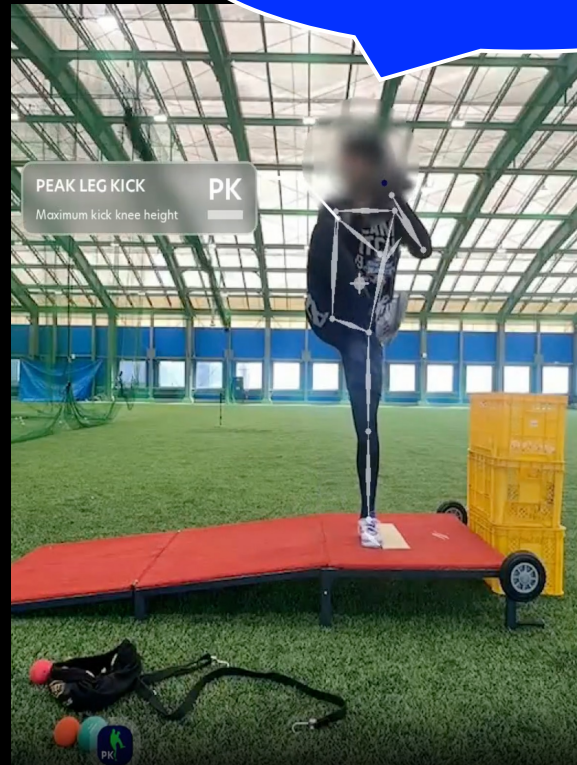
➡ 目標達成

# 投球動作分析から選手個々の課題を評価

体の柔軟性？

筋力？

動作の連動性？



# 課題に合わせた トレーニング・エクササイズ処方(例)

課題：背中の柔軟性不足



**ラットグリップストレッチ**  
**-LATISSIMUS DORSI STRETCH-**

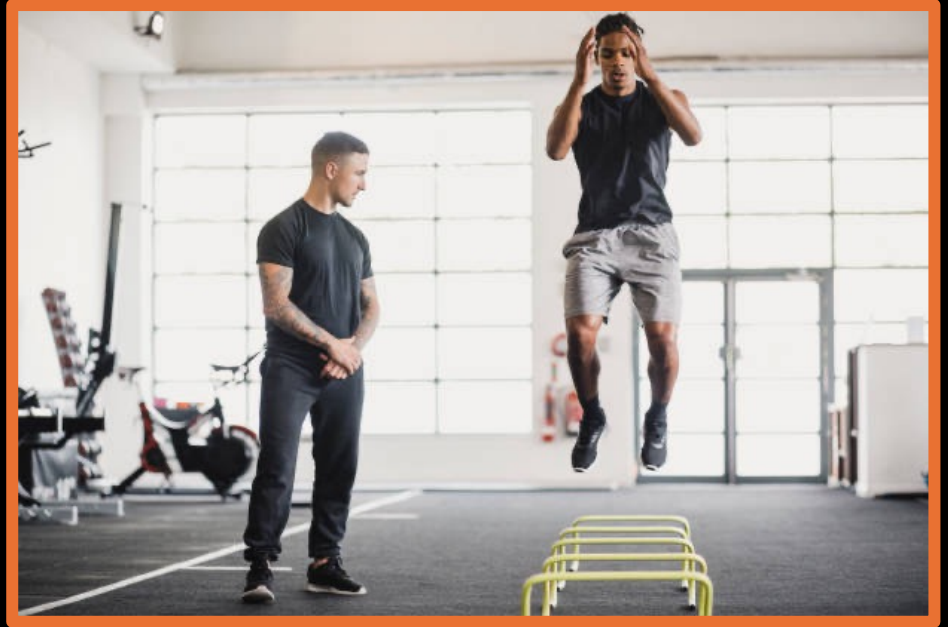
- 背中のストレッチ
- 手を引っ掛け、同じ側の臀部に向かって体重をかける。
- 肋骨を後ろに広げるようにゆっくりと呼吸を続ける。

Back stretch.  
Hook your hands together and place your weight toward the buttocks on the same side.  
Breathe slowly and continuously to expand the ribs backward.

▶ DAY B



課題：下半身のパワー不足



# 成長を感じられる継続的なサポート

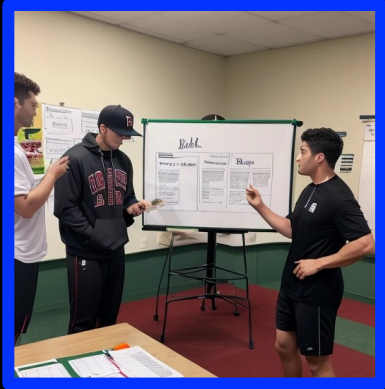
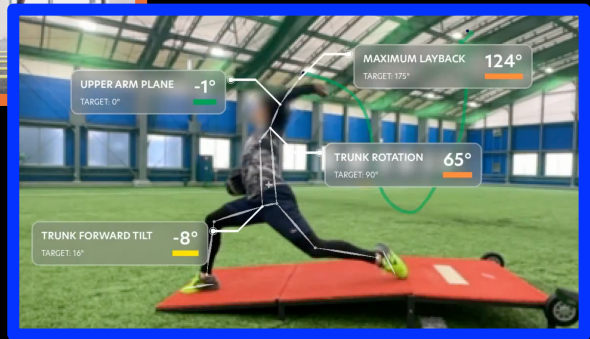


トレーニングの  
実践

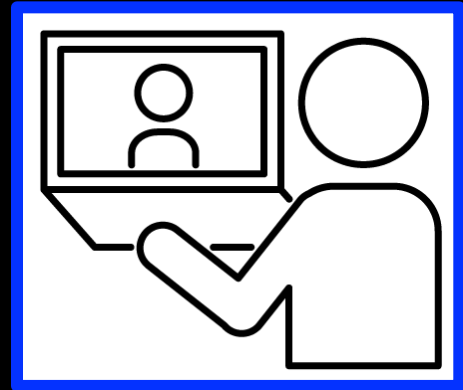
フィジカル測定  
投球動作分析



ミーティング  
課題のヒアリング



トレーニングの  
処方





# パフォーマンス×テクノロジーで、 新たな感動体験を

より高いレベルへ挑戦する選手を  
応援します

サポートに参加したい方は  
こちらから

JOIN OUR TEAM

