

⑧ 体のケア	① サプリメント をのむ	② FSQ90kg	インステップ 改善	体幹強化	軸をぶらさない	⑧ 角度をつける	① 上からボール をたたく	② リストの強化
⑦ 柔軟性	8 体づくり	③ RSQ130kg	リリースポイ ントの安定	1 コントロール	不安をなくす	⑦ 力まない	2 キレ	③ 下半身主導
⑥ スタミナ	⑤ 可動域	④ 食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコント ロールをする	⑥ ボールを前で リリース	⑤ 回転数アップ	④ 可動域
⑧ はっきりとした 目標・目的を持 つ	① 一喜一憂 しない	② 頭は冷静に 心は熱く	8 体づくり	1 コントロール	2 キレ	⑧ 軸でまわる	① 下肢の強化	② 体重増加
⑦ ピンチに強い	7 メンタル	③ 雰囲気 に流されない	7 メンタル	ドラ1 8球団	3 スピード 160km/h	⑦ 体幹強化	3 スピード 160km/h	③ 肩周りの強化
⑥ 波をつくらない	⑤ 勝利への 執念	④ 仲間を 思いやる心	6 人間性	5 運	4 変化球	⑥ 可動域	⑤ ライナー キャッチボール	④ ピッチングを 増やす
⑧ 感性	① 愛される人間	② 計画性	⑧ あいさつ	① ゴミ拾い	② 部屋そうじ	⑧ カウントボール を増やす	① フォーク完成	② スライダー のキレ
⑦ 思いやり	6 人間性	③ 感謝	⑦ 道具を大切 に扱う	5 運	③ 審判さんへの 態度	⑦ 遅く落差の あるカーブ	4 変化球	③ 左打者への 決め球
⑥ 礼儀	⑤ 信頼される 人間	④ 継続力	プラス思考	⑤ 応援される 人になる	④ 本を読む	⑥ ストレートと 同じフォームで 投げる	⑤ ストライクから ボールに投げる コントロール	④ 奥行きを イメージ