



**STEAM Sports
Laboratory**

Road to KOSHIEEN

甲子園の道

<https://pando.life/steamslab>

CONTENT

- 01 ABOUT US
- 02 年間トレーニング計画
- 03 S月間トレーニング計画
- 04 OUR TEAM
- 05 Contact US

ABOUT US



株式会社STEAM Sports Laboratory
(スチームスポーツラボラトリー)



- スポーツ教育プログラムの開発・研究
- スポーツを通じたSTEAM教育の教材開発
- STEAM Sportsシステム開発
- オンライン部活プロジェクト



デジタルスコアブック



2画面動作解析アプリ



代表取締役社長
山羽 教文
(やまは たかふみ)



STEAM Sports野球部門コーチ

片山 宗臣

株式会社アソボウズ 代表

STEAM Sports Laboratory エグゼクティブアドバイザー



【プロフィール】

- 「スポーツをもっと楽しく、奥深いものに」を企業理念に株式会社アソボウズを設立。当時珍しかったスポーツのデータ分析を強みに、西武ライオンズ、読売巨人、中日ドラゴンズ、千葉ロッテマリーンズなどにシステムが採用され、野村監督や数々の名将と共にプロの世界で選手のパフォーマンスアップやチーム強化に貢献する。その後、データスタジアム株式会社を設立。戦術分析・動作解析方法など、現代には欠かせないスポーツのデータ化に大きく貢献した。
- 現在は、そのノウハウを後世に残すために（株）STEAM Sports Laboratory（スチームスポーツラボラトリ）のエグゼクティブアドバイザーとして、野球デジタルスコアブック「STEAM Baseball」や、2画面動作解析アプリ「Pre-Post（プレポス）」などのスポーツ専用システムの開発と、データを分析・活用した選手育成やチーム強化、アスリートのセカンドキャリア支援などの人材教育事業に携わっている。



年間トレーニング計画

甲子園をゴールとした練習・トレーニングのポイント

甲子園の道は険しい...

しかし、そこには目指す“価値”がある

甲子園を目指すために必要な“3つ”のステップ

計画を立てる

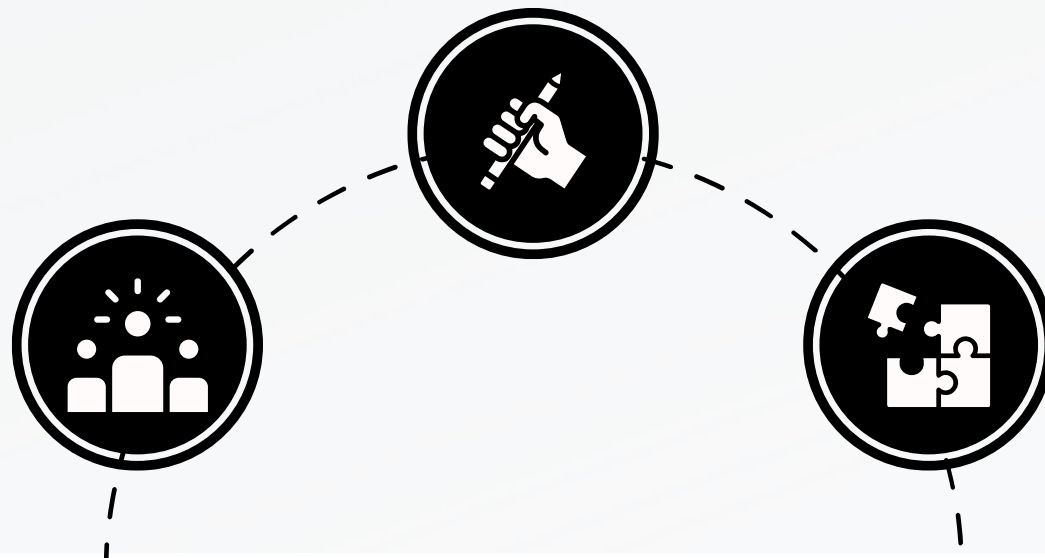
甲子園への道に、偶然はない。
春までに、夏までに、いつ、何の練習
をどの程度するのか、最適な練習・
トレーニング計画を考えなければなら
ない。甲子園出場実績を持つ年間・月
間計画を参考にしてほしい。

探究をする

やみくもな練習はあまり意味がない。
常に目的をもってすべきである。そし
て、今のチームに、今の自分に効果的
で、最適な練習・トレーニングは何
か？を考えながら取り組まなければな
らない。

やるべきことをする

計画と目標を持つと、成長予測ができる。
その結果次第で、次の計画と改善を繰り
返す必要がある。
自分で決めたことでなければ、信じて行
うことができない。自分で決めたら、あ
とはやるべきことをするだけだ。



年間プログラム全体像（前期）

< 実際に甲子園出場を果たした年間計画 >

	総合テーマ（11月～1月）
11月	コンディション：65% ■実戦経験を積む中で個々のテーマを洗い出す ■スピード、クイックネス強化期（神経系、反応、目トレ） ■インナー（体幹）&持久系トレーニングを強化 ■全身の柔軟性を高め関節可動域を広げるトレーニング（肩甲骨・股関節など）
12月	コンディション：50% ■体重（筋量）アップ ■全身の柔軟性を高め関節、可動域を広げるトレーニング（肩甲骨・股関節など） ■他のスポーツを楽しむ神経系を活性化（サッカー、水泳、キックボクシング） ■インナー（体幹）の筋肉を活性化させバランスのとれた安定性のある身体を作る（大腰筋）
1月	コンディション：65% ■徐々に持久系に瞬発系トレーニングを加え、基礎的な最大筋力を身につける（特に下半身） ■蹴る動きが必要な軸足の内転筋・ハムストリングスを強化 軸足だけで立ってもブレないバランスを手に入れる

	総合テーマ（2月～4月）
2月	コンディション：70% ■徐々に野球の動きに適した機能的なトレーニングを導入 ■パワー、スピード、クイックネスそれぞれが過去のMAXを上回れる様に強化（負荷をかける）することで爆発力を高めていく ■技術トレーニングや連係プレーを強化
3月	コンディション：80% 「春季大会」 ■フィジカルコンディションのピーキングと補強ポイントの再確認 ■1試合を奇数イニングで考えた戦略と戦術を実行 @序盤・・・攻略法を探る @中盤から揺さ振りつつ試合の流れをいかに自チームに引き寄せるか @終盤・・・攻略法を徹底
4月	コンディション：70% ■実戦から生じた課題克服。練習試合では失敗を恐れず大胆なプレーでテーマと向き合う ■負荷をかけたトレーニングでコンディションを落としつつMAXの力の向上

年間プログラム全体像（後期）

< 実際に甲子園出場を果たした年間計画 >

	総合テーマ（11月～1月）
5月	コンディション：65% ■持久系スタミナづくり ■負荷をかけたトレーニングMAX向上（強度） ■練習試合で個々のテーマに取り組み、試合の流れを読む ■ノーヒットでも点を奪う機動力とバントなどで相手を揺さぶる展開を実践
6月	コンディション：75～85% ■実戦から生じた課題克服リズム・バランス・タイミング（諦めない強い意識を持つ） ■雨期 スタミナづくりの見直し（水泳） ■内臓や筋肉の疲労除去
7月	コンディション：100% 「夏の大会」予選 ■身体の疲れが内臓からきやすいので、持久系と瞬発系の筋力の見直し ■ゲームプランの意思統一

	総合テーマ（2月～4月）
8月	コンディション：95% ■夏の試合と調整法を検証し結果から傾向と対策を見つめなおすことで年間のスケジュールを再構築 ■MAX向上＋個々の練習 ■新チーム結成 ■新チームメンバーは2年生中心に個々の課題に取り組む
9月	コンディション：75% 秋季大会 ■ゲーム感覚を養い試合の流れが変わるキーポイントを学ぶ ■スピード、クイックネス強化期（神経系、反応、目トレ）
10月	コンディション：85% ■大会後、個々のテーマに取り組む ■スピード、クイックネス強化期（神経系、反応、目トレ） ■インナー＆持久系トレーニングを徐々に増やす ■全身の柔軟性を高め、関節可動域を広げるトレーニング（肩甲骨・股関節など）



月間トレーニング計画

甲子園をゴールとした練習・トレーニングのポイント

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
11月 (65%) 	■ 実戦経験を積む中で個々のテーマを洗い出す ■ スピード、クイックネス強化期 (神経系、反応、目レ) ■ インナー & 持久系トレーニングを強化 ■ 全身の柔軟性を高め関節可動域を広げるトレーニング (肩甲骨・股関節など)	< 目標 > ● 投球のキレを高める < ウェイトトレーニング週 3 回 > @ プルオーバー @ メディシングボール @ スクワット @ 投球ランジコンビ @ 投球ステップコンビ @ プライオメトリックス @ バックプレス @ インナーマッスル @ ボートドリル @ 体幹 下肢 < ストレッチ >	< 目標 > ● スイングスピードを上げる < ウェイトトレーニング週 3 回 > @ メディシングボール @ スクワット @ デットリフト @ トライセプス @ チンニング @ バックプレス @ インナーマッスル @ プライオメトリックス @ 体幹 下肢	< 目標 > ● スプリント能力の強化 正確な足の運びを戴冠にする < トレーニング > @ ラダートレーニング @ 反応系 @ ダッシュ @ ベースランニングのタイム短縮
備考				

月間プログラム（12月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
12月 (50%) 	■体重（筋量）アップ ■全身の柔軟性を高め関節可動域を広げるトレーニング（肩甲骨・股関節など） ■他のスポーツを楽しむ神経系を活性化 （サッカー、水泳、キックボクシング） ■インナーの筋肉を活性化させバランスのとれた安定性のある身体を作る（大腰筋）	<目標> ●絶対筋肉量の獲得 体重5キロアップ <ウェイトトレーニング週3回> 11月のメニューにプラス @中～長距離ラン300m～1000m （トラック、外周、インターバル走） スタミナ強化 @リバース・トランクツイスト @インナー強化に水泳は効果的	<目標> ●絶対筋肉量の獲得 体重5キロアップ <ウェイトトレーニング週3回> 11月のメニューにプラス @短距離～中距離ラン 10m～300m （スプリントトレ、ラダー、パワーラン、300mシャトルラン、10m～30mシャトルラン）スピード、持久力の強化 @リバース・トランクツイスト	<目標> ●敏捷性と瞬発系に必要な筋力アップ 11月のメニュー継続しつつ、目に見えない後方部位のトレーニング ・脹脛 ・ハムストリングス ・内転筋（階段上り） 体幹インナー強化 ・大腰筋
備考				

月間プログラム（1月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
1月 (65%) 	■徐々に持久系に瞬発系トレーニングを加え、基礎的な最大筋力を身につける ■蹴る動きが必要な軸足の内転筋・ハムストリングスを強化 ■軸足だけで立ってもブレないバランスを手に入れる	< 目標 > ●柔と剛バランス強化 < ウェイトトレーニング週3回 > 11月のメニューにプラス @中～長距離ラン300m～1000m (トラック、外周、インターバル走) スタミナ強化 @リバース・トランクツイスト @体幹・下肢 (アメリカ式 捻転強化) (四股・すり足)	< 目標 > ●柔と剛バランス強化 < ウェイトトレーニング週3回 > 11月のメニューにプラス @短距離～中距離ラン 10m～300m (スプリントトレーニング、ラダー、パワーラン、300mシャトルラン、10m～30mシャトルラン) スピード、持久力の強化 @リバース・トランクツイスト @体幹 下肢 (アメリカ式 捻転強化) (四股・すり足) @片手スイング	< 目標 > ●スプリント能力の強化正確な足の運びを戴冠にする < トレーニング > @ラダートレーニング @反応系 @ダッシュ @ベースランニングのタイム短縮 ●目に見えない後方部位強化 ・脛脛 ・ハムストリングス ・内転筋 (階段上りは効果的)
備考				

月間プログラム（2月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
2月 (70%) 	■徐々に野球の動きに適した機能的なトレーニングを導入 ■パワー、スピード、クイックネスそれぞれが過去のMAXを上回れる様に強化（負荷をかける）することで爆発力を高めていく ■技術トレーニングや連係プレーを強化	<目標> ●投球のキレを高める <ウェイトトレーニング 週3回> 1月のメニュー継続 @投げ込み （体重移動と軸回転で腕を振る意識） （出来るだけ長く球を持って投げるイメージ） @50m～100mインターバル @10m～50mシャトルラン	<目標> ●スイングのキレを高める <ウェイトトレーニング 週3回> 1月のメニュー継続 @片手でバントが出来る様に @ソフトボールを使ったロングティーでスイング固め（広角に強い打球を打つ） @縦振り強化 強いゴロorライナー	<目標> ●前後・左右に素早く動く敏捷性を高める ●スタート後、3歩目・4歩目にはトップスピードに入れるキック力を身につける（坂道ダッシュは効果的）
備考				

月間プログラム（3月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
3月 (80%) 	■「春季大会」 ■フィジカルコンディションのピーキングと補強ポイントの再確認 + ■1試合を奇数イニングで考えた戦略と戦術を実行 @序盤・・・攻略法を探る @中盤から揺さ振りつつ試合の流れをいかに自チームに引き寄せるか @終盤・・・攻略法を徹底	<目標> ●パワーと技術の融合球速アップ <ウェイトトレーニング週3回> 2月のメニュー継続。但し、最大筋力の中強度の刺激で @外角低め、内角高めの投げ分け @踏み出した足の膝がブレていないかチェック	<目標> ●パワーと技術の融合打撃飛距離アップ <ウェイトトレーニング週3回> 2月のメニュー継続。但し、最大筋力の中強度の刺激で @縦振りでボールを引き付けて打つ @踏み出した足（膝・腰）で壁が作れているか	<目標> ●実戦の中では、相手バッテリーをゆさぶり、何をしてくるかわからないぞ・・・というイメージを与える 走塁失敗を恐れず、少し大きなリードを心掛ける
備考				

月間プログラム（4月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
4月 (70%) 	■ 実戦から生じた課題克服 練習試合では失敗を恐れず 大胆なプレーでテーマと 向き合う ■ 負荷をかけたトレーニング でコンディションを落とし つつ MAXの力の向上	< 目標 > ● ルーティーンを大切に 各自課題を克服 < ウェイトトレーニング週3回 > 3月のメニュー継続 但し、最大筋力の80%で ※ 春の練習を継続し初動負荷要素をプ ラス	< 目標 > ● ルーティーンを大切に 各自課題を克服 < ウェイトトレーニング週3回 > 3月のメニュー継続 但し、最大筋力の80%で ※ 春の練習を継続し初動負荷要素をプ ラス	< 目標 > ● 各自 課題を克服
備考				

月間プログラム（5月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
5月 (65%) ↓	■持久系 スタミナづくり ■負荷をかけたトレーニング MAX向上（強度） + ■練習試合で個々のテーマに取り組み、 試合の流れを読む ■ノーヒットでも点を奪う機動力とバ ントなどで相手を揺さぶる展開を実践	<目標> ●体幹とハムストリング・内転筋で投 げる感覚を今一度追求 <ウェイトトレーニング週3回> 4月のメニューを継続。但し、強度 の刺激で再度作り上げる ●走り込み	<目標> ●下半身で作り上げたパワーをバット に伝えているか今一度追求 <ウェイトトレーニング週3回> 4月のメニューを継続。但し、強度 の刺激で再度作り上げる	<目標> ●走塁術の強化（相手投手の癖を見抜 く努力を） ●目に見えない後方部位強化 ・脹脛 ・ハムストリングス ・内転筋（階段上りは効果的） ・目トレ
備考				

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
6月 (75～80%) 	■実戦から生じた課題克服 リズム・バランス・タイミング (諦めない強い意識を持つ) ■雨期 スタミナづくりの見直し (水泳) ■内臓や筋肉の疲労除去	<目標> ●ルーティーンを大切に 各自 課題を克服 <ウェイトトレーニング週3回> 5月のメニューを継続 但し、中度の刺激 ●集中力を高めるドリル ●走り込み 炎天下に勝つ (水泳は効果的・クロール)	<目標> ●ルーティーンを大切に 各自 課題を克服 <ウェイトトレーニング週3回> 5月のメニューを継続 但し、中強度の刺激 ●集中力を高めるドリル ●走り込み、炎天下に勝つ (水泳は効果的・クロール)	<目標> ●各自 課題を克服 ●目に見えない後方部位強化 ・脹脛 ・ハムストリング ・内転筋 (階段上りは効果的) ・目トレ
備考	<胃腸の疲れを感じたら> 親子雑炊、かまぼこ、冷奴、フルーツヨーグル トなどの食事を			

月間プログラム（7月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
7月 (100%) 	■「夏の大会」 予選 ■ 身体の疲れが内臓からきやすいので持久系と瞬発系の筋力の見直し ■ ゲームプランの意思統一 ■ 新チームメンバーは2年生中心に個々の課題に取り組む	<目標> ●ルーティーンを大切に一球入魂 <ウェイトトレーニング個々調整> 慌てず、急がず、心のバランスも整える 小山台高校の野球を楽しむ	<目標> ●ルーティーンを大切に総合力で戦う <ウェイトトレーニングは個々調整> 慌てず、急がず 心のバランスも整える 小山台高校の野球を楽しむ	<目標> ●常に先々の展開を予想して心の準備をする
備考	<疲れを残さない工夫> 寝床前と起床後はコップ一杯の水分補給が重要	良いプロセスなしで良い結果は生まれない （継続は力なり）		

月間プログラム（8月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
8月 (95%) 	■夏の試合と調整法を検証し、結果から傾向と対策を見つめなおすことで年間のスケジュールを再構築 MAX向上+個々の練習 ■新チーム結成	<目標> ●各自 テーマに取り組む <ウェイトトレーニング週3回> 11月のメニューを継続 但し、中強度の刺激	<目標> ●各自 テーマに取り組む <ウェイトトレーニング週3回> 11月のメニューを継続 但し、中強度の刺激	<目標> ●各自 テーマに取り組む 11月メニューをこなしつつ目に見えない後方部位 ・脹脛 ・ハムストリングス ・内転筋（階段上り） 体幹インナー強化 ・大腰筋
備考				

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
9月 (75%) 	■ 秋季大会 ■ ゲーム感覚を養い、試合の流れが変わるキーポイントを学ぶ ■ スピード、クイックネス強化期 (神経系、反応、目力)	< 目標 > ● ルーティーンを大切に一球入魂 < ウェイトトレーニングは個々調整 > 慌てず、急がず 心のバランスも整える	< 目標 > ● ルーティーンを大切に総合力で戦う < ウェイトトレーニングは個々調整 > 慌てず、急がず 心のバランスも整える	< 目標 > ● 常に先々の展開を予想して心の準備をする 6月のメニューをこなしつつ 目に見えない後方部位の強化 ・ 脹脛 ・ ハムストリングス ・ 内転筋 ・ 大腰筋
備考				

月間プログラム（10月）

< 実際に甲子園出場を果たした月間計画 >

月 (コンディション)	総合力UPテーマ	投手力	打撃力	機動力
10月 (85%) 	■大会後、個々のテーマに取り組む ■スピード、クイックネス強化期 (神経系、反応、目トラ) ■インナー＆持久系トレーニングを 徐々に増やす ■全身の柔軟性を高め 関節 可動域を広げるトレーニング (肩甲骨・股関節など)	<目標> ●各自 課題を克服 ●練習試合の中でテーマに取り組む <ウェイトトレーニング週3回> 6月のメニュー継続 但し、中強度の刺激	<目標> ●各自 課題を克服 ●練習試合の中でテーマに取り組む <ウェイトトレーニング週3回> 6月のメニュー継続 但し、中強度の刺激	<目標> ●各自 課題を克服 ●スピード、持久力の強化 11月のメニューをこなしつつ目に見え ない後方部位 ・脹脛 ・ハムストリングス ・内転筋（階段上りは効果的） 体幹インナー強化 ・大腰筋
備考				

実践するためのヒント

計画を立てる、練習を実践するには、ツールを活用すると効果的である

分析シート

- ・自分のビジョン・長所・短所
- ・チームの課題・問題
- ・自分の課題
- ・マンダラチャート（目標設定）
- ・・・など

計画シート

- ・自分の年間・月間計画
- ・目標達成のための行動計画

記録シート

- ・毎日の記録・振り返り
- ・週間、月間の振り返り

改善・繰り返し

- ・目標・計画の変更
- ・行動計画の工夫



OUR TEAM



専門コーチ
片山 宗臣

フォームチェック
練習・トレーニング



チームコーチ
山羽 教文

目標設定
チームづくり



チームコーチ
石川 安彦

チームサポート
コーチング



サポートコーチ
小松 健太郎

チームサポート
システムサポート

THANK'S FOR WATCHING



STEAM Sports
Laboratory

Contact Us

株式会社STEAM SPORTS Laboratory

（スティームスポーツラボラトリー）

〒158-0098 東京都世田谷区上用賀1-1-1 S102

TEL：03-6206-0333

mobile：080-9670-2661（担当：小松）

Mail：info@steams-jp.com URL：https://pando.life/steamslab