

ベースボール専用 加圧トレーニングウェア、ついに登場。

BASEBALL XHAUTS®

これが、シーズン中のパフォーマンスアップを可能にする。

野球では、シーズン中は技術練習が主になり、筋力トレーニングの時間をとることが難しくなります。それがスタミナ低下を招き、疲労が蓄積してパフォーマンスを低め、ひいてはスポーツ障害などのトラブルを引き起こす要因となります。こうした状況を改善すべく誕生したのが野球専用の加圧トレーニングウェア「ベースボールカーツ」。加圧トレーニングは低強度で、しかも短時間のトレーニングだけでパフォーマンスアップが可能なので、オフシーズンの筋力アップはもちろんのことシーズン中においても練習メニューに採り入れやすいことが特長。また、クールダウンにアイシングと組み合わせれば疲労回復効果も高いので、シーズン中のコンディション維持に積極的な効果が期待できます。

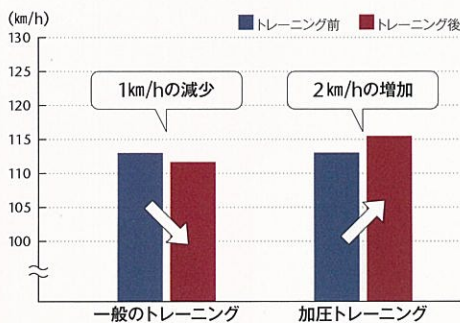
ベースボールカーツの効果を実証

「ベースボールカーツ」発売に先立ち、大学野球部員を対象に「ベースボールにおける加圧トレーニングの効果」について検証が行われました。これは、国立大阪教育大学教授・運動生理学 三村寛一教授、および整形外科医で加圧トレーニング統括指導者 井上浩一先生の監修のもとに実施。方法は野球部員11名を、加圧トレーニング群：6名、一般トレーニング群：5名に分け、シーズン中の4週間に週4回トレーニングを行い、加圧トレーニング群と一般トレーニング群を比較したものです。その結果、ベースボールカーツはパワー、およびパフォーマンスの両面で優れると共に、シーズン中のコンディショニングとして重要となる疲労回復効果も実証されました。

スイングスピードがアップ

ボールをティーに置き、これをバットで打ったときのスイングスピードを加圧トレーニング群と一般トレーニング群とで比較しました。その結果、一般トレーニング群ではトレーニング開始前に比べて平均スピードが1km/h減少したのに対し、加圧トレーニング群では2km/h増加するという数値が得られました。加圧トレーニングによりスイングに必要な筋力がより強化されていることが見て取れます。

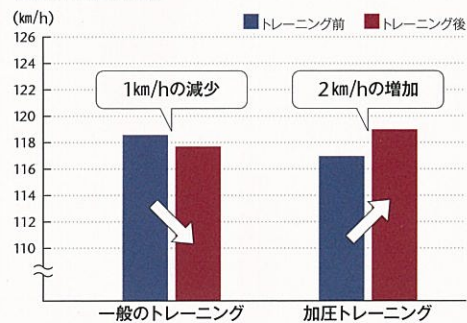
シーズン中における加圧トレーニング前と後のスイングスピード



投球速度がアップ

15球を1セットとし、これを9セット=135球の投球を行い、平均球速を加圧トレーニング群と一般トレーニング群とで比較しました。その結果、平均球速は一般トレーニング群が1km/h減少したのに対して加圧トレーニング群は2km/h増加するという結果になりました。これはシーズン中においても加圧トレーニングの効果が出ていることを意味しています。

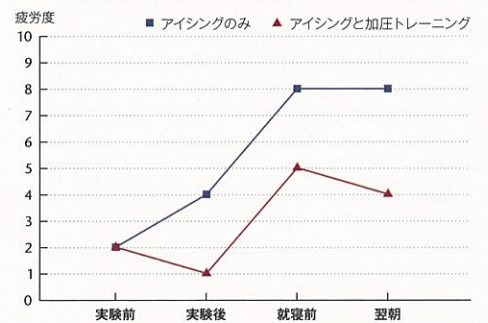
シーズン中におけるトレーニング前と後の投球速度 (135球中の直球のみ)



疲労回復を実感

試合後のクールダウン時に、「アイシング」のみ、および「アイシングと加圧トレーニングの併用」を比較したところ、疲労度に大きな差が出ました。特に翌朝の疲労度では約4ポイントの差が開くなど、アイシングと加圧トレーニングの併用が疲労回復に高い効果が期待されることが実証されています。シーズン中のコンディショニングにおいてベースボールカーツの有効性がここでも顕著に現れています。

投球肩における疲労の変化 疲労度: 疲労自覚症状調査により評価 ※「投球肩における疲労の変化」調査のみ野球部員10名を対象に実施



ベースボールカーツで パフォーマンスアップ&ダメージケアを!!