

“カラダ”を変えれば、  
野球はもっと上手くなる！

投球・打撃



フォームチェック

*Motion Analysis & Training*

- ☑ ハイスピードカメラ・専用ソフトを用いた動作分析！
- ☑ 筋力・柔軟性など身体的なチェックを行い、フィジカル面からもフォームにアプローチ！
- ☑ 野球専門のトレーナーがマンツーマンでトレーニング・フォームを指導！



詳しくは裏面をご覧ください



# 投球・打撃フォームチェック利用の流れ

## フォームの撮影・アセスメント（約50分、投打セット 約80分）

ピッチング・バッティングのフォームをハイスピードカメラで撮影します。また、筋力や柔軟性、スクワット動作など身体的なチェック（アセスメント）を行います。

※ 運動のできる服装・グローブ・アップシューズ（スパイク不可）をご持参ください。

※ 撮影は屋外であるため、雨天時・日没後はできません。予めご了承ください。

## フィードバック（約30分、投打セット 約50分）

それぞれのフォームを専用ソフトで解析し、フォームの問題点およびそれに関係する身体的な問題点もあわせて説明させていただきます。フォームだけでなく、身体的な点もチェックすることで、技術的・身体的の両方からフォームにアプローチすることが可能です。

## パーソナルトレーニング（約50分）

フォームチェック・アセスメントの結果をもとに、トレーニングおよびスキル練習のプログラムを作成します。そのプログラムは適切な方法・強度で行えるよう、トレーナーがマンツーマンで指導します。

## 料金

フォームチェック（撮影 + フィードバック）：5,400 円（税込）

投打セット 8,640 円（税込み）

2 カ月集中パーソナルトレーニングパック 8 回パック：43,200 円（税込）

16 回パック：81,000 円（税込）

※ アセスメント、パック終了後の再フォームチェック費用（投打いずれか一方）を含みます。

## 担当トレーナー紹介

宮原 恭樹（みやはら きょうじゅ）

JSPQ-AT、JATI-ATI、野球歴 10 年

特にパフォーマンスアップのためのトレーニング

指導を得意とする。ジュニア選手においては

カラダの成長に合わせた指導をおこなっている。

北中 厚平（きたなか こうへい）

理学療法士、野球歴 12 年

多くの投球障害のリハビリテーションに携わった経

験から動作やカラダを分析し、指導に生かすことが

できる。

## 実績

藤浪 晋太郎 選手（大阪桐蔭 → 阪神タイガース）

中学・高校時代に PEP Osaka を利用してトレーニングをしていました。

他にも高校野球や大学野球で活躍する多くの野球選手が、小学生や中学生のうちから PEP Osaka を利用しています。

## ご予約・お問い合わせ

パーソナルトレーニングジム PEP Osaka

電話：072-423-8460 住所：岸和田市別所町 3-10-10

PEP Osaka 営業時間：月～水・金曜 9:00～21:00 木曜 14:00～21:00

土・日曜 9:00～19:00 定休日：祝祭日