

# アシックス・ベースボールラボ・トレーニング



アシックスが提供する「ベースボールラボ」計測データを活用し、パーソナルなトレーニングサービスを提供いたします。

## 【開催概要】

開催日 : 2023年2月22日(水)より毎週 水曜日、木曜日 **※2月23日除く**  
 開催時間 : 15:30 ~ 19:30 (受付時間 : 15:30 ~ 18:30)  
 開催場所 : **MEGA P-SPO24 東石井店 1F** フリースペース  
 (〒790-0932 愛媛県松山市東石井2丁目22-30) (<https://mega.pspo.jp/>)

参加費用 : 右記一覧表参照

利用特典 : **3月までにお申込みの方限定！！**

- ① 特別価格でご利用いただけます。
- ② さらに、4月以降も特別価格で引き続きご利用いただけます。

決済方法 : 利用開始時(月初)に①現金、②クレジット、③PayPayのいずれか

申込方法 : 下記へ連絡 ※見学も歓迎いたしますので、お気軽にお声掛けください。

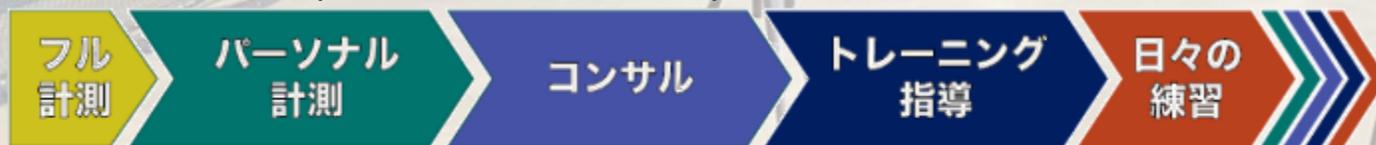
アシックスジャパン(株) カテゴリー統括部 藤井 [eiji.fujii@asics.com](mailto:eiji.fujii@asics.com) / 携帯 : 080-9306-5366

## 【レッスン内容】

計測による定量的データを基にした投手・打者(野手)に向けパーソナルなトレーニングレッスン

→ 右記の測定データを基にしたトレーニングメニューをアドバイス

<イメージ> (※1回あたり60分程度)



パフォーマンスの現状を把握(必要項目のみ) → 定量データから特徴を把握し、同時に課題を抽出。 → 各々のレベルに応じた課題強化トレーニングメニューを指導 → 指導内容を日々実践 → 繰り返して課題克服

## 注意事項

- ✓ 個人情報取扱強化のため、お申し込みの際に「申込書」をお渡しします。 ※個々の提出が必要です。未成年者の方は保護者欄へもご記入ください。
- ✓ 入場の際は、インターホンを押していただくようお願いします。
- ✓ フルメニュー計測 : 2023年度も数回程度、松山中央公園 屋内練習場での開催を予定しております。
- ✓ 出張フルメニュー計測も受け付けております。遠方チームのご依頼も歓迎します。
- ✓ 申込状況によっては、受付時間等を調整させていただく場合がございますので、ご了承ください。

ご利用料金 (月額) ※①は2/22~3月末の期間を1ヶ月とします		①2023年3月末までの特別価格		②2023年4月以降	
		一般	P-SPO会員 15%OFF	一般	P-SPO会員 15%OFF
個人	月3回以上	¥3,000	¥2,550	¥4,000	¥3,400
	月2回まで	¥2,000	¥1,700	¥3,000	¥2,550
チーム (一人あたり)	10名まで 10%OFF	月3回以上	¥2,700	¥3,600	
		月2回まで	¥1,800	¥2,700	
	11名以上 15%OFF	月3回以上	¥2,550	¥3,400	
		月2回まで	¥1,700	¥2,550	

## 計測内容

1. スイング計測 (SwingID使用)  
T打撃によりスイングスピード、打球初速、打出角度、スピニング量、推定飛距離、ミート率を計測します。

2. ピッチング計測 (Rapsodo使用)  
カメラとレーダーを使用して、球速・回転数・回転軸・回転効率などを計測します。

3. 体格データ計測 (Inbody使用)  
体重・体脂肪率・筋肉量などを計測します。

4. 基本動作チェック (ナナカケ)

押す、引く、しゃがむ、かがむ、踏み出す、捻る、歩くの7つの動作を改善し体の土台作りをチェックします。

※年に4回程度上記以外の計測を含めたラボを実施 (フルメニュー計測)

塁スピード・守備反応速度・スピードガン・握力・背筋力・脚伸展力

