

全国の野球選手必見！！

日本初・野球の走り指導に特化した専門会社 走研究所が
オンラインマンツーマンプログラムを開始！

株式会社走研究所（本社：京都府京都市、代表取締役：山中 昇）は、2024年6月1日より「オンラインマンツーマンプログラム」を開始いたしました。

野球の走り指導に特化した専門会社として、これまで2,000人以上（90チーム以上）の指導経験・知識・データをもとに、全国どこでも誰でもマンツーマンで「野球の走り指導」を受けることができるプログラムを独自で開発。小・中・高・大学生、野球に本気で打ち込む選手は誰でも対象です。

今回のオンラインプログラムは、「我が子の走りをよりよくしたい」という保護者のリクエストも多く、さらに、北海道から沖縄まで場所を問わず走りに悩む選手に寄り添いたいという走研究所の想いも重なり実現しました。走りを速くしたいけど何から始めたらいいかわからない方、これまで色々なトレーニングを試したけどなかなか変わらなかった方、是非一度お問合せください。



【会社紹介：株式会社 走研究所について】



あのベース あのボール これできっと、届く

株式会社走研究所は、「野球の走り指導」に特化した専門会社です。独自のプログラムを開発しており、野球のスキル（止まる・切り替える・投打など）に繋がる走りで、野球選手が最高のパフォーマンスを発揮できるようチーム指導、個別指導を行っています。

今までは諦めていたベース、今までは諦めていたボール、今までは諦めていた前向きに頑張ること
『一人でも多くの方が、一つ先、一歩先を目指す』

そんな景色や心を増やすことをミッションに活動しています。

【詳しいプログラム内容はこちら】

『オンラインマンツーマンプログラム』 期間：90 日間

公式 LINE より 1 週間に 1 本、動画でトレーニングメニューが届きます。(最初 3 日間は 1 日 1 本)
その動画を見ながら練習をしていただき、練習している動画や、文面でのご相談を送ってください。
走研究所の代表山中が解析し、動画または文面にて個別フィードバックさせていただきます。
ご相談回数は無制限です。納得いくまで何度も練習を重ねて、課題を克服していきましょう！

〈動画の内容〉

- ①【野球選手が目指す走り方】～努力の方向性の確認～
- ②パフォーマンスを上げる練習前準備
- ③【まずはここから】速く走るための本質的練習方法
- ④【近所の道でできる】自主トレ 3 ステップ
- ⑤【脱ドタバタ走り】足が軽くなる姿勢トレーニング&ストレッチ
- ⑥【脱ドタバタ走り】もっと足が軽くなる姿勢トレーニング&ストレッチ
- ⑦【力みを減らし、怪我予防】姿勢トレーニング
- ⑧【応用編】野球のプレーへつなげるための導入
- ⑨盗塁の初速を速くする方法、構えの姿勢から徹底解説
- ⑩更に初速を速くする秘伝の練習
- ⑪速く走るための筋トレ方法
- ⑫多方向への走りをスムーズにおこなう考え方&練習
- ⑬切り返しを素早くするための考え方&練習
- ⑭ベースランニングを速く走るための考え方&練習方法
- ⑮打球後の走り出しを速くするための考え方
- ⑯まとめ (これから先も頑張るあなたへ)



※費用につきましてはキャンペーン等により変動することがあります。お気軽にお問合せください。

〈個別メッセージの例〉

ダウンロード

視聴 11:04

ダウンロード

おはようございます！

今日は撮影だったので、その流れで、動画でメッセージです！モチベーションの向上にもなったら嬉しいです！

めっちゃ嬉しいです。感謝いたします！！

11:11

山中先生の重心の話は動画で見て、すごくわかりやすかったようで、「あんな形で走りたい！」と言って意識しようとしていましたが、いざ走ってみると、「あれ？あんまりできていない気がする」と言っていました。どうやったら、重心を上手く前に持てることができるの？と悩んでいました 😊

20:10

ちなみに動画の撮り方はバッチリです 🍀

その何回も走ることが、素晴らしいです！みんなそうやって、ああでもないこうでもない...と試行錯誤しています！

しっかりと動画の内容が伝わっているようでよかったです！

重心をうまく前に持ってくる方法...また明日から練習が追加されるので、そちら頑張ってみてください！

今日の走りは最高！と言っておいください 😊

20:10

お疲れ様です。壁踏み込み難しいようです。反復練習していきます。

18:31

本人が倒れ込み走りが怖くて、どうやったら怖くなくなりますか？と言っていました。

お疲れさまです。壁踏み込み...こちら反復反復！です！

視聴 20:21

ダウンロード

手のつく位置をもう少し下げましょう。この位置ですと、うまく壁に体重を預けられません。

まずは体重を壁に預ける！その意識をしてください。

ダウンロード

20:04

よろしく願い申し上げます。

20:05

お疲れさまです。走り、ものすごくいいですね！力感も減ってきています。

視聴 20:36

ダウンロード

20:36

出だしの一歩で、赤のように少しお尻が後ろに引けます。お尻と前に進めるイメージを待ってください。すぐにはできないので、やるうとするだけで大丈夫です！

目線がすぐに青のように前を向いてしまいます。黄色のように斜め前方下を見てください！

お問合せ先

【資料に関するお問合せ】

MAIL : info@soukenkyujo.co.jp

【会社概要】

株式会社 走研究所

京都府京都市右京区嵯峨広沢西裏町30番地11

代表取締役 山中昇

〈会社 HP〉



【各種SNS】

Instagram : @nob_run13



公式LINE



youtube



【メディア掲載実績】

野球雑誌

- ベースボール・クリニック 2024年5月号
- 週刊ベースボール 2024年5・6月号
- 高校野球マガジン 2024年夏



野球の「走り」に特化した専門会社

走 SOUKENKYUJO 研究所

私たちは、80以上の野球チーム、2000人以上の野球選手への指導経験を元に、独自のプログラムを開発しています。野球のスキル（止まる・切り替える・投打など）につながる走り、野球選手が最高のパフォーマンスを発揮できるよう指導しています。

あのベース これできっと、届く
あのボール

今までは諦めていた、ベース
今までは諦めていた、ボール
今までは諦めていた、前向きに頑張ること

「一人でも多くの人が、一つ先、一步先を目指す」
私たちは、そんな心が増えることを願い、活動をしています

個人指導、チーム指導をしています。詳しくはHPをご覧ください。 公式LINEを友達登録で野球の「走り」についての解説動画がプレゼント！

HP 公式LINE

お問合せ：株式会社 走研究所 info@soukenkyujo.co.jp

一人でも多くの人が、一つ先、一步先を目指す。

走研究所はそんな景色や心が増えることを願い、今後も活動を続けます。

株式会社 走研究所 代表取締役 山中昇