



頑張っても練習しても……

思い通りのピッチングができないのはなぜ？

バッティングの感覚がつかめないのはなぜ？

プロも使用!!

ホグレルは野球選手にも効果的!

体をイメージ通りに動かすには……  
「神経⇄筋肉」の伝達効率を  
良くすることが必要!

**POINT 1** 脳のイメージは電気信号となって  
筋肉に伝わる。

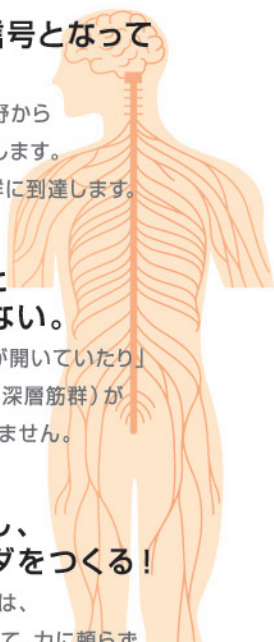
人間は動作をするときに、脳の運動視野から  
電気的な信号を送り、運動神経を刺激します。  
運動神経は、延髄から脊髄を通り筋肉群に到達します。

**POINT 2** カラダが歪んでいると  
情報が筋肉まで届かない。

「骨盤が後傾になっていたり」「肩甲骨が開いていたり」とカラダが歪んでいる人は、筋肉（特に深層筋群）が凝り固まっていて、正確な情報が伝わりません。

**POINT 3** 柔軟な筋肉と関節にし、  
伝達効率の良いカラダをつくる!

神経から筋肉への伝達効率を高めるには、  
筋肉を柔軟にし、歪んだカラダを改善して、力に頼らず  
無理・無駄のないしなやかな動作を得ることが重要です。



ホグレルは、どんなトレーニングですか？

- ① 「動作改善」「機能改善」を  
体現するトレーニングを行います。
- ② 実際の競技動作との  
連動性が高いトレーニングです。
- ③ 筋肉を柔軟にし、関節の可動域を広げ  
神経系統の発達を促します。



●ディッピング  
肘を曲げ上下に動かすことで  
肩甲骨、鎖骨の動きを引き出し  
上半身の機能をアップする!



●トータルヒップ  
本来広い可動域を持つ  
股関節の動きを引き出し  
軸足の安定を獲得する!



●レッグプレス  
骨盤を後傾せずに  
脚部の曲げ伸ばしを促進し  
軸調整をする!

## ホグレルで“無理・無駄のない” しなやかな動きを身につける!

ホグレルで行うトレーニングは、「力」に頼らず「身体感覚」を高めることを目的としています。  
言わば、強靱な肉体のメジャーリーガーに、小さな身体の日本人が勝つためのトレーニングです。  
柔軟な筋肉と関節をつくり、筋肉の「ON⇄OFF」の感覚を身につけることで、  
「神経⇄筋肉」の伝達効率の良いカラダをつくります。したがって、  
力に頼った硬い動きを捨て、無理・無駄のないしなやかな動きを獲得することができます。

筋肉が硬化して  
伝達率が悪いと……

- 体重移動がスムーズにいかない。
- 肩腕回旋がうまくいかず  
肘・肩に負担がかかりやすい。
- 力がうまくボールに伝わらない。



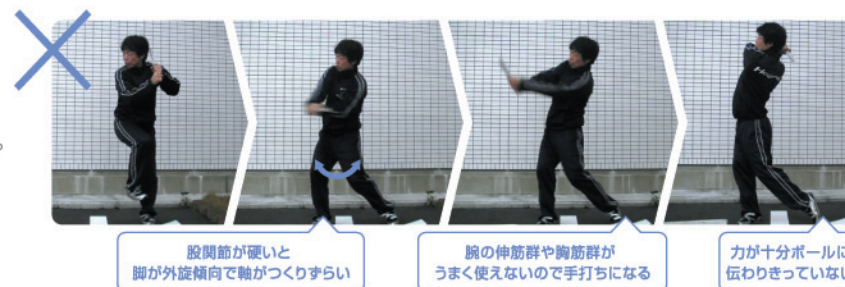
筋肉が柔軟で  
伝達率が良いと……

- 体重移動がスムーズにいく。
- 肘は体重移動と共に  
自然と高く引き上げられる。
- 肩腕回旋がスムーズになり  
球速が増す。



筋肉が硬化して  
伝達率が悪いと……

- 軸の形成が不安定になる。
- 前方への体重移動が難しくなる。
- 力がうまくボールに伝わらず  
手打ちになりやすい。



筋肉が柔軟で  
伝達率が良いと……

- 軸がつくりやすくなる。
- 体重移動をしてもバットが残り  
ボールの見極めがしやすい。
- ボールを引き付けられて  
ヘッドスピードが上がる。



さらに

インナーマッスルを柔軟にし、関節可動域が広がると血液循環が良くなり、疲労物質も  
たまりにくくなるので「疲れにくく、怪我をしにくい」カラダに生まれ変わります。