



GYM  
**TOP  
SPEED**

速さを追求するスポーツジム

**DECEMBER**

**12/**

**9.10**

sat sun



4th

# 2023 WINTER BASEBALL CAMP IN TOYAMA

4回目を迎える今キャンプでは、TOPSPEEDスーパーアドバイザーの2名をお招きして投動作における「球速」・「精度」・「再現性」を向上させるための基盤となるフィジカル要素に焦点を当てます。来春に向けての3ヶ月間で劇的にフィジカルを改善したい方に特におすすめです。選手自身が努力の方向性を見つけるのに役立ち、突りある2日間となることを約束します。

# 「豪腕」をつくる **フィジカル戦略**

TEAM TOPSPEED スーパーアドバイザー

昨年キャンプ参加者  
**2名**の選手が  
2023ドラフトで指名!

西武ライオンズ

楽天イーグルス



アスレティックトレーナー  
**鎌田 一生**



合同会社VERSATR 代表  
**橋内 基純**

## 経歴

- ・クリーブランドインディアンス(2008 - 2010)
- ・日本ハムファイターズ(2011 - 2021)
- ・阪神タイガース(2013 - 2017)
- ・オリックスバッファローズ(2018 - 2022)
- ・アスレックス - オリオールズ(2023)

## 経歴

- ・福岡ソフトバンクホークス(2011 - 2014)
- ・東京ヤクルトスワローズ(2015 - 2018)
- ・三菱重工East/West硬式野球部  
S&C統括ディレクター(2021 -)

## Training 2022キャンプの様子

## Schedule スケジュール



ピッチング講座



フィジカル測定



メディシンボールドリル



ピッチングトレーニング

### Day1

AM9:30-  
AM10:00-12:00

受付  
オリエンテーション  
フィジカル測定  
【筋力・瞬発力・球速 etc】

PM13:00-17:00

ピッチング講座・ドリル vol.1  
「投球メカニクスについて」

### Day2

AM9:00-12:00

ピッチング講座・ドリル vol.2  
「球速upのための  
筋力・モビリティ・メカニクス」

PM13:00-15:00  
PM15:00-

ピッチングトレーニング  
クロージング

※内容は一部変更になることがあります。

## 【2023 ウィンターベースボールキャンプ】

- 日程 2023年12月9日(土)・10日(日)
- 場所 TOPSPEED GYM (富山県高岡市姫野506)
- 参加要件 ①自身が本気で上手になりたいと思っている選手  
②継続してトレーニングを行える選手
- 費用 33,000円(税込)
- 定員 15名

## 【お申し込み方法】

QRコードから予約フォームへアクセス  
定員を超えた場合は自己PRの内容を検討し  
選考を行わせて頂きます。ご了承ください。  
※応募締切 11/30(木) 23:59  
※当日現地にてお支払いください。



## 【お問合せ先】株式会社アルプス

富山県高岡市姫野506 TEL. 0766-84-5252

【協賛】株式会社ザオバ 株式会社太陽スポーツ