

ストロボ機能搭載
集中力がアップ!!

日本ハム・斎藤佑樹投手(29)が24日、東京・六本木のケビン山崎氏主宰のトレーニングジム「トータルワークアウト」でトレーニングを公開。集中力を高める『マル秘脳トレ』を披露した。



祐

謎のゴーグル装着!!

秘脳トレ

要となるため「体が丁寧に動作しようとする。指先やつま先、股関節をよ意識して投げることでできる」(斎藤)という。スマートフォンのアプリで操作でき、投球練習やトレーニング中に活用している。

「(脳の)前頭葉を活性化させる効果があり、仕上げとして使っている」とケビン氏。価格は4000円程度(約4万4000円)で、2月のキャンプにも持参する予定だ。

斎藤はこの日、3種類のトレーニングを公開。30歳となる新シーズンに向け「テーマはシンプルに結果を出すこと。開幕1軍に残って1試合でも多く投げたい」と力強く誓った。(佐藤春佳)

30歳シーズン「1軍で1試合でも多く」

特製ゴーグルを使ってトレーニングする斎藤。復活への秘密兵器となるか (撮影・浅野英介)

