

走・打・投のパワーアップドリル集

～矢野流 野球の教育と強化運動～

DVD No.503D-S 全2枚 16,800円・各枚 8,400円(税込・送料別)

◎指導・解説/矢野 真司(有限会社アスリート・ジャングル代表取締役/ストレングス&コンディショニング ヘッドコーチ)

方法論だけではない! 明確な目的意識を持ってできるドリル集の誕生!!
高価な器具は使わずに、効果的にレベルアップ!



矢野 真司プロフィール

保健体育科の教員を経て、平成5年にストレングス(強化)とコンディショニング(調整)を主とした、体力と技術のリンクをコンセプトに有限会社アスリート・ジャングルを設立。主に中学野球、高校野球の現場を中心に全国のチーム指導にあたる。担当チームの春・夏甲子園での上位進出(優勝1回、準優勝3回)をサポートし、競技力向上をトレーニング面からコンディショニング面まで幅広くサポートしています。トレーニングを通して体力だけでなく、心の強化もテーマとし「逃げ道無く、やりきらせる徹底がやりきった選手自らの大きな力になる」が持論。

トレーニングを始める前の“3つの心構え”とは

- ①意欲を持って取り組む ②意識を高く持つ(目的意識/実践意識/確認意識) ③意志を強く持つ

様々なトレーニング情報がある中で、方法論だけでなく受け手側が「何のためにとりくむのか?」という部分を各トレーニングの中で解説しています。トレーニングのねらいを定めて、明確な目的意識を持ってできるドリル集の誕生です!【指導者だけではなく、選手も一緒になってご覧頂けます】

正しい体重移動で、無理なくパワーを伝えるための身体の使い方をご覧頂き、身体感覚として体得できるまで繰り返し行うことで、更なる競技力の向上につながります!

DISC No. 503-1 柔軟と筋力強化のドリル <68min>

さらに競技力をアップさせるためには筋力強化と同様に柔軟性のレベルアップも重要になります。野球競技において使用する関節、筋肉を高価な器具を使用せずにレベルアップさせます。この巻では「パワーのための体力強化トレーニング」という意識で、柔軟性レベルの向上を目指しています。

【股関節の柔軟ドリル】

- ①左右開脚外割り【30秒】
- ②二線前後開脚腰入れ(左右)【各30秒】
- ③左右開脚立ち【30秒】 ④左右開脚腰入れ【30秒】
- ⑤正座骨盤入れ(前後傾)【20回】
- ⑥バットを使った股割り【30秒】
- ⑦バットを使った股しぼり【30秒】
- ⑧股関節の動き作り(パターン1)【20回】
- ⑨股関節の動き作り(パターン2(3種))【各20回】



【足関節の柔軟ドリル】

- ①膝・足首の屈伸【20回】
- ②膝・足首の屈伸(逆ハの字)【20回】

【肩関節の柔軟ドリル】

- ①バットを使った肩の外旋(左右)【各30秒】
- ②バットを使った肩の内旋(左右)【各30秒】
- ③バットクロス(肩・胸・腰の3段階)【各6回】
- ④肩甲骨の動き作り(上下スライド)【20回】
- ⑤肩甲骨の動き作り(寄せ開き)【20回】
- ⑥二人一組で行う肩の回旋教育【20回】

【体幹の強化ドリル】

- *カミ声出し(腹圧強化)
- ①股関節しぼりクランチ【30回】
- ②ボールしぼり5秒戻し腹筋【10セット】
- ③ボールはさみレッグレイズ&ダウン【10セット】
- ④ボールしぼりヒップリフト【30回】
- ⑤レッグリフト(左右)【各30回】
- *腸腰筋ストレッチ(左右)【各30秒】

【リストの強化ドリル】

- ①バットとう屈(左右)【各30回】
 - ②リスト回内外(左右)【各30回】
 - ③グリップ力の強化【100回】
- *リストストレッチ(小指側の筋肉/親指側の筋肉)【各30秒】

【下腿の強化ドリル】

- ①カーフレイズ【30回】
- *下腿ストレッチ(ふくらはぎ表面・深部/左右)【各30秒】

DISC No. 503-2 野球動作のパワードリル <74min>

1巻目で紹介した筋力強化トレーニングが、さらに野球動作(走・打・投)と連動した内容となっています。この巻で紹介するドリルは「骨盤と肩甲骨の平行運動」がキーワードになっています。正しい体重移動や、ロスのないパワーの伝達がパフォーマンスを高める大切な要素になってきます。

【砂袋・バットボトルを使ったランニングパワードリル】

- ①片脚プッシュランニング(左右)【40m各2本】
- ②BOXプッシュジャンプコーディネーション【20回】
- ③片脚プッシュランニング(左右)【40m各2本】
- ④バウンディングジャンプ【40m4本】
- ⑤BOXプッシュジャンプコーディネーション【20回】
- ⑥バウンディングジャンプ【40m4本】
- ⑦1・2バウンディングジャンプ〜ダッシュ【40m4本】



【砂袋を使ったスイングパワードリル】

- ①ノンステップポイント寄せ回転(アウトコース/真ん中/インコース)【20セット】
- ②軸脚乗ってサイドジャンプ【20回】
- ③3ステップ体重移動(寄せ回転1)(10:0→6:4→5:5→寄せ回転)【20セット】
- ④3ステップ体重移動(寄せ回転2)(10:0→5:5→寄せ回転)【20セット】

【スローイングパワードリル】

- ①タオルを使ったノンステップ寄せ回転シャドー(0→1→2→3/0→1→3)【20セット】
- ②体重移動から寄せ回転シャドー(6:4→5:5→6:4→5:5→…)【各20セット】
- ③軸脚立ちからの体重移動(10:0→6:4→5:5→立ち10:0→6:4→5:5→…)【各20回】

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656