

# 馬場智久投手(レッツ大阪)の ステップアップ・ピッチングテクニック

～初歩の投球から変化球の習得まで～



DVD No.505-S

全1枚 51min. 8,400円(税込・送料別)

- 使える変化球を習得し、ピッチングの幅を拓けよう!
- ブラッシング動作をしっかりと身に付ける!



実際の試合で投球を組み立てるにあたり、変化球なしでという事は考えられません。今回のDVDでは、国内トップレベルのドロップボールを誇るLet's大阪・馬場智久投手兼コーチが、多彩な経験から得た独自の变化球投球法を紹介します。ブラッシングを始めとする最も重要な基本動作から、ボールの握り方、フォーム作りと段階を追って解説。また、ボールが抜ける、コントロールがつかない等々、多くの投手が抱える悩みに馬場選手が回答。ライズボール・ドロップボール・チェンジアップと、軸となる変化球を身に付け、投球に厚みをつけましょう!

指導・解説・実技/馬場智久(Let's大阪・投手兼コーチ) 実技協力/開田卓人(Let's大阪・投手)、岡本亮平(Let's大阪・捕手)  
協力/Let's大阪、財団法人八尾体育振興会

contents

まず投球の土台となる基本動作を身に付け、ライズボール・ドロップボール・チェンジアップの習得を目指します。後半は若手の指導に焦点を当て、将来を見据えた育成法、小学生を対象とした講習会の様子を紹介します。

## ■基本動作 \*変化球を投げるための基礎を身に付ける

- ① ブラッシング
  - ・ズボン横の線に腕(肘に近い部分)を当てる ・手首と太腿に隙間を作る
- ② セットポジション
  - ・プレートに足をかける 右足→踵/左足→つま先
  - ・「敵に見られている」という意識を持つ
- ③ 着地足
  - ・つま先から着地する→腰が回転しやすくなる ・右足の延長線上に左足をステップさせる

## ■変化球のポイント \*変化球の握り、フォームを身に付ける

- ① ライズボール
  - ・上体を起こしてリリースする ・下から上に回転をかける
- ② ドロップボール
  - ・上体を倒してリリースする ・手の平をキャッチャーに見せてブラッシングする
- ③ チェンジアップ
  - ・オーバーに腕を振る ・手の甲をキャッチャーに見せてリリースする

## ■指導のポイント \*若い選手を育てる指導法を紹介

- ・選手の特長を見分け、課題を見つける
- ・長所を伸ばしてから短所を克服する

## ■少年少女ソフトボール講習会/(財)八尾体育振興会主催

- \*小学生を対象とした講習会の様子(ピッチング指導)

## ■投手の疑問に馬場選手が回答

- ・ボールが抜ける時の対処法 ・コントロールがつかない時の練習法
- ・身に付けるべき球種について



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、AmericanExpress、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