

4 走って点を獲得するための 1つの指導ポイント

狙え、本塁!

DVD
VIDEO

DVD No. **597-S**

全1枚 8,400円

(税込・送料別)

74分

盗め、次塁!

●イントロダクション(走塁を高めるには)

1 走塁をイメージで教える

▶1塁ランナーをイメージで教える

- ①走者の視点／
- ②WP(ワイルドピッチ)を逃さない
- ③送りバントでアウトにならない

▶2塁ランナーをイメージで教える

- ①WP(ワイルドピッチ)を逃さない
- ②送りバントでアウトにならない
- ③2死2塁2ストライク

▶3塁ランナーをイメージで教える

- ①2死3塁でのWPを逃さない
- ②無死・1死の走塁

●まとめ

2 見て走る習慣作り

▶実践走塁に活きるアップメニュー
(「見て走る」ウォーミングアップ)

- ①1人ジャンケン(左右)
- ②手の方向と打球方向(前後左右)

▶マシンを使った実践練習

●まとめ

3 各ランナーの動きを習得

▶1塁ランナーのリードの取り方

▶牽制された時の帰塁の仕方

▶2塁へ進塁した時の触塁

▶3塁ランナーのリードと帰塁

▶ベース付近のスピード強化(3本勝負)

●まとめ

4 走力を高めるアップメニュー

▶走力アップを目的とした練習

- | | |
|---------|-----------|
| ①足裏たたき | ⑦サイドステップ |
| ②右足振り上げ | ⑧クロスステップ |
| ③左足振り上げ | ⑨腰きりダッシュ |
| ④両足振り上げ | ⑩片手クラウチング |
| ⑤振り上げ | ⑪フライバック |
| ⑥踵引き付け | ⑫2次リード |

●まとめ



指導・解説／相田 慎

(菊川市立菊川西中学校野球部)

実 技／静岡県菊川市立菊川西中学校野球部

走塁野球で 強敵に対抗!!

前任校である細江中・岳洋中の2校を全中出場へ導いた名将相田慎監督。走塁指導に定評のある相田監督が、走塁指導にあたって重要視しているポイントが『イメージ・見て走る習慣・動きの習得・走力』。これらのポイントを指導する事で、選手が迷い無く積極的に仕掛け、試合を優位に運ぶことができるのです。

下校時間の早い冬場の練習として、限られた練習時間を効率よく練習したい、チームの特色がまだ決まっていない、などでお悩みの監督の方々にはうってつけのシリーズです。

走塁で相手チームを揺さぶり、走塁で点を盗るチームを目指してみてもはいかがでしょうか?

選手が積極的に仕掛ける様になる!!

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。
- 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!

JLC 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