

# 安福一貴の

# 新ベースボールランニング

最先端トレーニング  
初公開

## 西武・片岡易之を盗塁王に変えた、 星間マネジメント



●指導・解説：安福一貴（プロフェッショナルパーソナルトレーナー）

学生時代は野球、陸上競技を経験。フィットネスインストラクターを経て、独自の理論と指導方法を確立し、本格的にパーソナルトレーナーとして独立する。現在はプロ野球選手やリーダーの個人トレーナーの他、社会人野球チームやラグビートップリーグチームなどの特別コーチとして多方面で活動している。

●実技：近藤裕彰（パーソナルトレーナー）



DVD №.621-S

全2枚 16,800円各枚 8,400円（税込・送料別）

## プロ野球界に新風を巻き起こした、安福一貴が提唱する“星間マネジメント” チーム力を伸ばす、戦略的ランニング改革！

**最**近ではどのチームでも「機動力の重要性」を呼び、多くの時間  
をランニングトレーニングに費やしています。しかし、残念な  
がらその『量』は十分でも『質』となると内容に乏しいのが現状です。  
ただ闇雲に走るだけでは足力向上が難しいばかりか、本来の目的  
である野球技術の上達にも悪影響を及ぼしかねません。  
そこで、このシリーズでは西武ライオンズで3年連続盗塁王(200  
7年～2009年)に輝いた片岡易之選手の個人トレーナー・安福  
一貴氏が、最先端のトレーニングを初公開します。

野球にとって効率の良い走りを身につけるためのドリル、盗塁のための戦略、ランニングにとって重要なトレーニングなどをわかりやすく紹介しています。

打撃や守備同様、走りも効果的な練習を積めば、走力向上の可能性は格段に上がります。一部の選手の機動力に頼らず、全員が走れるチーム作りも可能なのです。

中学・高校生のうちから正しい走りを身につけ、本来の力を100%発揮できるよう、このDVDを毎日の練習に生かしてください！

### 621-1 [49分]

#### 盗塁王が取り組む、ランニングフォーム矯正法

陸上競技の選手も行っているドリルを野球選手用にアレンジして紹介しています。今まで野球界になかった考え方や方法ばかりで、走り方だけでなく、選手の意識改革にもつながる1本になっています。



##### ■イントロダクション

##### ■走力向上、フォーム矯正の大義

◎競技の基礎となる「ランニング」/  
ランニングフォームによる怪我の危険性と種類

##### ■ランニングにおける身体の運動と運動連鎖

◎下肢から伝わる運動連鎖

##### ■運動連鎖を円滑にする効果的な

##### ウォーミングアップ

◎MB（メイシンボール）スローでの注意点/

①ロシアンツイスト／②チェストバス／③サイドバス／④バックバス

##### ■フォームを矯正するランニングドリル

①トロッティング／②トロッティングS／③ニーアップステップ／④シングルステップニーアップ／

⑤シングルステップニーアップS／⑥トゥアップ（ドリル期→移行期→疾走期）／

⑦レッグカールジョギング

##### ■ドリルを有効に使い、ダッシュへと繋げるイメージランニング

◎ウインドスプリント／コントロールダッシュ

##### ■球関節（肩・股関節）の運動連鎖

◎ダイアゴナル・パティカル・ムーブメント／ダイアゴナル・サキュラ・ムーブメント／

リバース・ダイアゴナル・サキュラ・ムーブメント

### 621-2 [52分]

#### 盗塁への戦略と体幹トレーニング

盗塁王も実践する、盗塁のためのスタートの切り方などを紹介しています。また、ランニングに欠かせない体幹トレーニングも網羅。バッティングやピッチングにも活用できる身体を作り上げましょう。

##### ■『走り易さ』と『速さ』の違いとは

##### ■星間マネジメント～盗塁を制する～

◎盗塁の走り方とは／リードの取り方、スタートの切り方／  
盗塁時のランニングフォーム

##### ■ランニングにおける体幹部の役割

◎体幹部の重要性とは

##### ■基礎的な体幹トレーニング

①ドローン／②ハーフデッドバック・フルデッドバック／

③フロントブリッジ／プログレッション／

④サイドブリッジ／プログレッション／

⑤BB（バランスボール）ロシアンツイスト／

⑥BBプローンカール／プログレッション／

⑦BBシーソー／⑧スタビライゼーション

##### ■ファンクショナルトレーニングドリル

◎スローランジング／3Dランジ／スウィッチホッピング

##### ■より良いランニングとトレーニングが及ぼす好影響

◎バッティング、ピッチングへの好影響／

コンディションの管理について



①お腹（腰）を背骨に寄せるように凹ます  
②背中を持ち上げて、お腹を縮め付けける  
③お尻に力を入れて、下側からお腹を押上げる  
④呼吸を大きく吸って、横隔膜度を下げる

## 日本最高峰のトレーニングが見られる、唯一の教材DVD

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

●送料は何券でも525円となっており  
ます。ご希望のDVD No.を指定し、  
電話かハガキ、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。(分割も可)

### ●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JL 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