

基本を網羅!
バッティング指導の
『映像教科書』登場!!

バッティング指導

DVD No. **645-S**

全2枚 16,800円 各枚 8,400円
(税込・送料別)

DVD
VIDEO

“はじめの一步” ~打ち勝つ野球への土台づくり~

必ずおさえておいて欲しい、打者としての基本

バットやマシンなどの道具が発達し、ついに中学野球でも「打てなきゃ勝てない時代」となってきました。

当然ながら、そこで重要なのが基本です。どんなに体格が良くても、どんなに才能にあふれていても、

基本がおろそかになっていては決してバッティングは上手になりません。

逆にこの時期はどんどん吸収するスポンジのようなもので、指導者が的確な指導をすれば選手はみるみる伸びていきます。

それだけに、指導の現場にいる方々には、きちんとした知識を身につけてほしいと願っています。

今回の指導は、石川県・緑丘中学校の山岸監督。バッティングの動きづくりには定評があり、

様々なアイデア練習は他校の指導者からも参考にされています。

本編には、たくさんの選手を育てた山岸監督ならではの切り口が満載。指導歴が短いという方、

もう一度しっかり勉強したいという方には必見のDVDです!

指導・解説:

山岸 昭彦

(珠洲市立緑丘中学校野球部監督)

実技: 緑丘中学校野球部



645-1

バッティングフォームの基本づくり (69分)

バットの軌道、下半身の使い方、タイミングの取り方など、基本といわれている動きを紹介します。わかっているようでわからない、そんなバッティングフォームの基礎部分をしっかりと復習しましょう。

▶ バットの軌道を考える(真横から)

- ダウンスイングとアッパースイング
- 理想的な軌道

▶ ボールを捕らえるポイント

- ボールを捕らえるポイント
- ボールに回転をかける
・ドリル① ・ドリル②

▶ バットの軌道を考える(前後から)

- インサイドアウトとドラスイング

▶ バットの軌道を決める両手の動き

▶ ヒッティングの形

~バッティング動作をパーツに分けて考える~

- ボールが当たる瞬間のフォーム
- フォロースルー時のバット軌道
- トップの位置
- ヘッドの位置

▶ 打撃の姿勢

- 目の使い方
- 下半身の使い方
- 骨盤の動きと上半身の使い方
- バットの握り方
- タイミングのとり方
- 重心の位置



645-2

バッティング・ケーススタディ (45分)

こんなとき、あんなとき、どのような指導をすればいいのか…。中学野球において起こりやすいケースを想定し、それぞれの改善法を紹介します。変化球への対応、バントが苦手な選手の修正法など、誰もが抱える悩みを解決します。

▶ ミートができない

- ミートポイントの獲得

▶ ヒットは打てるが飛距離が出ない

- 身体全体を使ったスイングを身につける

▶ 変化球に対応できない

- ボールの軌道を理解する

▶ バントができない

- 構えの確認
- 自分に合った形を探す
- 打球を工夫する

▶ スピードボールに対応できない

- 力まずにミートする



**中学生は
野球選手の基礎ができる大切な時期**

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