



投手力 UP! 基礎からつくる ピッティングドリル

中学、高校
指導者必見！
選手が「自ら」変わる
トレーニングが満載!!

今日からできる、
指導者も選手も
「わかりやすい」
練習方法

ポイントは
“肩甲骨”と“バランス”
にあり！

DVD
VIDEO
DVD No. 647-S
全2枚 16,800円
各枚8,400円(税込・送料別)

ピッチャーの育成にはいつも頭を悩ませる…そんなあなたにおススメの作品が登場です！

今作はピッチャーのためのストレッチに始まり、目からウロコのアイディアトレーニングまで、非常に多彩な練習方法を収録しています。肩甲骨や股関節の柔軟性向上、バランス能力などの強化に焦点を当てていますが、決して内容は難しいものではありません。むしろ動画にすることで、選手や指導者の方にわかりやすい形になっています。

監修は、国立の附属坂出中学校を屈指の強豪に育て上げた長尾監督。単に外見のフォームにこだわらず、身体の内側からつっていく指導で多くの好投手を育てています。体力養成、守備練習なども包括し、まさにピッチャーを総合的に育てるための作品。中学生はもちろん、高校生や大学 生にも使える1本です！



指導・解説：長尾 健司
(香川大学附属坂出中学校野球部監督)
実技／香川大学附属坂出中学校野球部

ジャパンライムのホームページ

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

メール会員登録募集中！

647-1 バランス&柔軟性UPの アイディアドリル

49min.

ピッチャーを「内側」から変えるためのドリル練習を紹介しています。前半部のストレッチは、主に股関節と肩甲骨の柔軟性を獲得するメニュー構成となっています。後半はバランスと筋力トレーニング。ディスクなどを用いて、効果的に鍛えていきます。

- イントロダクション
- ピッチャーのための動的ストレッチ
 - *トーアップ＆ダウン／トーサークル／ニーアップ／スキップ・ニーアップ／サイド・ニーアップ／スキップサイドニーアップ／レッグアップ／股関節左右移動／股関節前後開脚／股関節大腿部前面／ブッシュアップ／スクワット
- ピッチャーのための肩甲骨ストレッチ
 - *肩と肘のストレッチ(親指後方／小指後方／掌回旋／ローイング／肘回旋)
 - *棒を使った右ローイング／左ローイング／前後ローイング
- ピッチャーのための静的ストレッチ
 - *股関節横開脚(30秒) *棒を使った肩甲骨アップ(30秒)
 - *壁を使った開脚(20分)
- バランストレーニング
 - *閉眼片足バランス
 - ①スタンディング／②クオーター／③ハーフ／④パラレル(各左右10秒)
 - *アグリティーディスク
 - ①両足バランス／②片足スタンディング／③片足クオーター／④片足ハーフ／⑤片足パラレル／⑥ラテラルムーブメント／⑦ムーブメントワイド／⑧片足スクワット／⑨ヒップファースト
- ウェイトトレーニング
 - *トライセプスEX(両手／片手)
 - *アップライトロウイング(両手／片手)
 - *フォワードランジ／サイドランジ
 - *フォワードランジひねり／サイドランジひねり
- 道具を使ったドリル
 - *タオルドリル(ノーステップスロー／ワインドアップ／アグリティーディスク)
 - *バドミントンラケットドリル(平均台／シャトル打ち)
 - *ピンポン球、軽量ボール、ラグビーボール



647-2 フォーム矯正& ランニングドリル

57min.

前半はランニング、フィールディングといったドリルを細やかに紹介します。後半部はこの作品の心臓部、実際に投球をしながらのフォームづくりです。ラインドリルなど、長尾監督ならではの練習は一見の価値あり。ブルペンでの練習方法などにも触れています。

- コーディネーションランニング
 - ①ハイニースキップ／②ハードラーウォーク／③ハードラースキップ／④バックハードラーウォーク／⑤バックハードラースキップ／⑥ツイストスキップ／⑦トータッチウォーク／⑧トータッチスキップ／⑨ランジ上体ひねり
- 2m間隔7個のボールで行うボールワークドリル
 - ①前後シャトル／②スネークシャトル／③サイドシャトル／④サイドステップでのサイドシャトル
- ピッチャーのためのゴロ処理のフィールディング
 - *一塁送球／二塁送球／三塁送球／バックホーム
- フラットグラウンドでのブレイキヤッチ
 - *片膝キヤッチャーボール／ノーステップスロー・リバース／継足／横足／ウォーキング
- 投球動作を確認するラインドリル
 - *足掻げ3秒静止／3回アップダウン／ヒップファースト
- アグリティーディスクを使ったラインドリル
 - *足掻げ3秒静止／3回アップダウン／ヒップファースト
- トランボリンを使ったラインドリル
 - *足掻げ3秒静止／3回アップダウン
- 2枚のネットドリル
- ブルペンでの投球練習
 - *アウトコース／インコース／カウントを取る変化球／ ウィニングショットの変化球／ セットポジション(右投手／左投手)
- ブルペンでの牽制練習
 - *1塁牽制／2塁牽制／3塁牽制
- エンディング



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