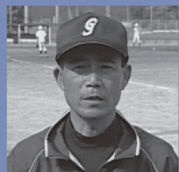


— 潜在能力を発揮するための野球ドリル —

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

動きのゴツがわかる! アイディア野球トレーニング

新入生のトレーニングに最適!



指導・解説
山崎 慶一
(岡山学芸館高等学校)
実技協力
岡山学芸館高等学校

「打つ、投げる、捕る」などといった動きは、野球指導において非常に大切な要素です。

しかし、表面的な技術ばかりを高めようとしてもなかなか上達しません。それは指導を経験された方なら、一度は感じたことはずです。そこで、必要となってくるのが「トレーニング」です。野球に必要な動き、筋肉を鍛えることはもちろんですが、より重要なのは『動きのゴツ』をトレーニングすることにあります。センスがある、運動神経がいいなどといわれる選手たちは、動きのゴツを心得ています。力の伝達がスムーズであり、自分の思う通りに身体を動かせるのです。この能力は、もちろん野球の技術にも反映されます。今作では以上のような、潜在的に持っている力を引き出すエクササイズを紹介します! 解説は岡山学芸館高校の山崎先生。前任校の岡山城東高校を強豪に育て上げた実績があり、制約のある環境でのアイディアに富んだ練習方法に定評があります。

今回も数多くのメニューを紹介してくれました。中学生や高校1年生、オフの時期のトレーニングに最適な1本です!

652-1

身体能力を呼び覚ますトレーニング

45min.

野球選手に必要な「動き」をトレーニングします。ウォーミングアップ、体操トレーニングといった誰にでもすぐに取り組めるような内容です。また、後半には最近重要視されている、体幹や深層筋のトレーニングも紹介しています。

■イントロダクション

■ウォーミングアップ

- *ウォーミングアップについて
- ◎前後肩回し
- ◎腕を前後上下
- ◎肩甲骨前後上下
- ◎肩甲骨S字/脱力S字
- ◎股関節(四股歩き)
- ◎脚上げ内回し/脚上げ外回し
- ◎バック走/リズム走/スキップ走/クロス走
- ◎重心の高い/重心の低いサイドスキップ
- ◎バットを使ったダッシュ

■体操トレーニング

- *体操トレーニングについて
- ◎膝歩き
- ◎コンパクト前転/後転
- ◎倒立前転/後転倒立/三点倒立

■自重負荷で行う補強運動

- *自重負荷で行う補強運動について
- ◎40秒倒立/倒立腕立て/倒立歩き
- ◎ツイスト
- ◎バービージャンプ
- ◎フロントランジ/サイドランジ
- ◎カエル跳び
- ◎コサック/左右コサック
- ◎カニ歩き
- ◎側転
- ◎ロンタード
- ◎ジャンプ閉脚/開脚

■深層筋トレーニング

- *深層筋トレーニングについて
- ◎足を上に挙げる/足を上に挙げてひねる
- ◎プッシュアップ
- ◎足の上下・開閉・下

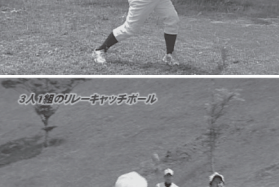
◎起き上がり

- ◎2人1組でツイスト

■体幹トレーニング

- *体幹トレーニングについて
- ◎ロープ回し/ロープ引き
- ◎ハンマー回し(ウォーキング/片足)
- ◎カゴ回し(左右・前後・斜上下)
- ◎メディシンボール/メディシンボール+ディスク
- ◎バット回し(左右クロス・前後・斜上下)

野球が変わる!
動きが変わる!
意識が変わる!



652-2

能力を野球に生かすドリル

38min.

1巻で紹介したトレーニングを野球に生かすようなドリルを紹介しています。キャッチボールメニュー、バッティングメニューとも、場所や時間に制約がある場合にも取り組める内容です。効率のいい練習を目指す指導者は必見です!

■キャッチボールメニュー

- *キャッチボールメニューについて
- ◎小さいダイヤモンドでのボール回し/厳しい状況を作って
- ◎ゲッツーボール回し
- ◎3人1組のリレーキャッチボール/ゴロ有
- ◎2対2のゴロキャッチ/難しいゴロでのゴロキャッチ/左右に振ってのゴロキャッチ

■スイングメニュー

- *スイングメニューについて
- ◎連続スイング
- ◎ウォーキングスイング
- (①バット2本両手で2本一緒に持つ/②バット2本両手に各1本ずつ/③バット1本)

■テニスボールバッティング

- *テニスボールバッティングについて

- ◎スローボール打ち/スピードボール打ち(左バッター)
- ◎スローボール打ち/スピードボール打ち(右バッター)

■エンディング

場所がなくても、
時間がなくてもできる
野球ドリルも同時公開!

お申し込み
お問い合わせ

JLC ジャパンライム株式会社 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル 4F
TEL. 03-5840-9980 FAX. 03-3818-6656 <http://www.japanlaim.co.jp>