



打つ・投げる・走る

を意識した

『野球体操』

力に頼らない身体の使い方を身につける

無理のない動きづくりで、自然と選手の動きが変わってくる！
筋トレを繰り返し、筋力がついてくると、確かに動きに力強さが出てきます。打球の飛距離や投球のスピードも伸びるかもしれません。しかし、偏ったトレーニングの代償も、決して小さなものではないのです。新潟明訓高校の佐藤先生は言います。
「筋力に頼った動きはスムーズではない。個々の意識を捨て、身体全体をひとつとして使うことが本来の“動き”である」と。同校では、通常のウェイトトレーニングは行っていないのです。
このDVDでは、そんな佐藤流の動きづくりを紹介しています。コーディネーション系のトレーニングから始まり、今注目のSSCトレーニングにも触れています。
選手にケガをさせず、持っている力を引き出すことが指導者の役割です。ぜひこの作品をヒントにして、毎日の練習に取り入れてみてください！

※日本学生野球憲章により、一部映像に加工を加えております。ご了承ください。



オフ 雨 雪…

限られた環境のなかでもできる、上質な練習法がここに!

671-1 Coordination-Training

48分

コーディネーション能力とは、自分の身体を意のままに操る能力のこと。また、効率のいい力の伝達を目指して行なっていきます。ここでは野球の動きに特化し、様々な動きを身体に染み込ませていきます。

◎イントロダクション

◎Coordination 01-24

- 1) 肩甲骨のストレッチを伴うスキップ走
- 2) 肩甲骨を大きく横に張りながらのスキップ走
- 3) スローイング時のクロスオーバーステップ
- 4) ゴロ捕球時における低い体勢でのステップ
- 5) 戻る動作を主体としたフォワードランジ
- 6) 膝を90度に曲げながら横に上げてのスキップ走
- 7) 膝を伸ばしながら横に上げてのスキップ走
- 8) 膝を曲げながら横に上げてのバックスキップ走
- 9) 膝を伸ばしながら横に上げてのバックスキップ走
- 10) ゴロ捕球の体勢でクロスオーバーステップ
- 11) 腰、膝、足首を強化するスクワットステップ
- 12) 肩甲骨を大きく回しながら前後にクロスステップ
- 13) 肩甲骨を大きく後方に回しながら前後にクロスステップ
- 14) 後方ヘスキップ走
- 15) 左右に大きくバックステップ走
- 16) パワーポジションからのダッシュ
- 17) 腸腰筋の動きを伴った股割り
- 18) 全身を使った大ジャンプ
- 19) 方向を変えるバック走
- 20) バウンディング走
- 21) 片足ずつ行うバウンディング走
- 22) 足のインパクトを意識したスキップ走
- 23) 足のインパクトを意識して大きくスキップ走
- 24) 全身をしっかりと使ったラストダッシュ



股関節を大きく開き、膝を後ろから使い、骨盤が動くように行う



Coordination 17



Coordination 02

◎Special-Coordination 01-05

- SP-Coordination 01
 - SP-Coordination 02
 - SP-Coordination 03
 - SP-Coordination 04
 - SP-Coordination 05
- *Coordinationまとめ

◎インタビュー

- ◎選手にトレーニングのポイントをあまり説明しない理由について
- ◎フォームに関して指導しない理由
- ◎技術的な指導に関して

指導・解説

佐藤 和也(新潟明訓高等学校)

実技協力

新潟明訓高等学校



671-2 SSC-Training & 9m Batting

50分

SSC(ストレッチ・ショートニング・サイクル)とは伸張反射などの身体の特性を利用した理論のこと。反動や重心の移動をうまく使ったトレーニングを紹介します。「個々の筋力に頼らない」というメインテーマに切り込みます。

◎SSC-Training (8set)

- *SSC-Training解説
- SSC-Training jump 01
- SSC-Training jump 02
- SSC-Training jump 03
- SSC-Training 腹力
- SSC-Training 背力×2
- SSC-Training 腕力
- SSC-Training 重量物×4



腰を回る動き、肩を動かす際の反動を全身を使って筋力に入れ替える



外に中腰が真っ直ぐ向くように打球を振り

◎Miniball Catchball

◎Catchball

- *Catchball狙いと目的

◎Slow Training

◎9m Batting 3p

- *解説/実技

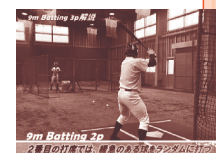


Catchball 振り出し

細かいフォーム指導はせずに、全身を使った自然な動きを身に付けさせる

◎インタビュー

- ◎通常の筋力トレーニングを行わない理由について
- ◎通常の筋力トレーニングを行うことによるデメリット
- ◎天候に関わらず室内練習場を使用する理由
- ◎室内練習場がない学校でも今日の練習は可能ですか
- ◎即効性のある練習方法ですか
- ◎今回のトレーニングはどの世代に有効ですか
- ◎今回の練習方法について
- ◎指導方針について



9m Batting 2p

キーワードは

「筋力に頼らない」、「動きを身体に染み込ませる」

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(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
〒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