

京都西山・守備カテゴリー・総管理

工夫と徹底でつくり上げる、難攻不落の牙城

いかに優秀な投手でも、1試合のなかで何度かはピンチを迎えます。このとき、守備陣がもたついて失点を許すようでは接戦(+トーナメント)を勝ち上がることはできません。送球、捕球の基礎をしっかりと身につけ、どんなピンチにも動じない連携プレーをこなすことが、勝利への近道となります。

そこで、今回は「守備」をテーマに様々な練習法を紹介します。指導・監修は、守備に強いこだわりを持つ、京都西山高校の吉田監督。日本一と謳われたキャッチボールメニューや、徹底的に行われるゴロキャッチなど、これまでの長いキャリアのなかで培ってきたものを見せてくれました。限られた環境や練習時間のなかでも、確実に結果を出す方法がここにあります。中学・高校の指導者のバイブル的な作品です。

DVD No. 675-1 キャッチボール&ゴロ捕球編 62min

守備の基礎となる「キャッチボール」と「ゴロ捕球」を軸に解説します。女子選手が陥りやすい欠点などを紹介しながら、様々なドリルを紹介していきます。

CONTENTS

■イントロダクション

■キャッチボールの分習

送球ミスをなくするため、様々な方法でアプローチしていきます。捕球側との呼吸も重視し、リズムカルにキャッチボールを行います。

■実戦に近づけたキャッチボール

ハイスピードでのキャッチボールや、カットプレーの練習など、実戦に近い形で正確性を身につけていきます。

■ゴロキャッチング

ゴロを捕球する形を、基礎から徹底的に身につけるドリルです。グラブさばき、フットワークなどを細かく指摘するのがポイントです。

■1カ所集中ノック

マウンド周辺に受け手を置き、バウンド感覚を養うノックを行います。ポイントは「ハーフバウンド」を避けるためのスタート(1歩目)です。

■足まわりをつけるノック

フットワークに重きを置いた、内野を広く使ったアイデア練習です。送球に移るためのボールへの入り方など、球際の強さも養います。



守備の魅力は
ひとつ!
「やればやるだけ
うまくなる」

DVD No. 675-S
全2枚 16,800円・各枚 8,400円
(税込・送料別)



指導・解説

吉田 茂樹

(京都西山高等学校ソフトボール部監督)

実技協力

京都西山高等学校ソフトボール部

強いチームの
絶対条件!
失点を計算して、
勝利を
たぐり寄せる!

DVD No. 675-2 実戦を想定したノック練習 52min

1巻目で身につけた基礎を、実戦に生かしていきます。試合で使える、本物の守備力を伸ばしていくためにも欠かせない練習です。

CONTENTS

■コンビネーションノック

失敗が起きやすい打球コースを想定し、野手のコンビネーションプレーを鍛えます。コールプレー(声)を厳しく指摘しながら行なっていきます。

■想定ノック

ランナー1塁、ランナー3塁、ランナー1-3塁など、シーンを想定したノックを行います。吉田監督ならではの指摘など、見習いたい要素が盛りだくさんの練習を収録しています。



裏面▶京都西山高校・吉田監督の『バッテリー塾』

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。

【ハガキ記入例】

- DVD No.
- お名前
- ご住所 / TEL
- お届け先 / TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配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、American Express、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

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

第1弾

京都西山高校 吉田監督の『バッテリー塾』



DVD No. 655-S

全2枚 16,800円・各枚 8,400円(税込・送料別)

指導・解説

吉田 茂樹

(京都西山高等学校ソフトボール部監督)

実技協力

京都西山高等学校ソフトボール部

“試合の90%を決める”バッテリー育成の秘訣を公開！
中学、高校指導者必見！ボールの握り方に始まり、インサイドワークの応用まで！

京都西山高校ソフトボール部戦績

【全国高等学校総合体育大会】

- 第46回(平成6年)第3位
- 第52回(平成12年)準優勝
- 第55回(平成15年)第3位
- 第60回(平成20年)優勝

【全国高等学校選抜大会】

- 第11回(平成5年)準優勝
- 第21回(平成15年)全国優勝

【国民体育大会】

- 第43回(昭和63年)準優勝
- 第48回(平成5年)優勝

他、全国私学選抜大会優勝2回、準優勝2回。
狩野亜由美選手、
江本奈穂選手、
長崎望未選手らを輩出。

選手の特徴を生かす指導法がここに！

ソフトボールにおいて、バッテリーの存在が勝敗を左右するというのは言うまでもありません。しかし一方で「いいピッチャー」や「優秀なキャッチャー」を育てるのは、とても難しいことだといわれています。そこで今作では、ピッチャーとキャッチャーそれぞれの、基本から応用技術までを紹介します。指導・解説は京都西山高校を名門に育て上げた吉田茂樹監督。39年間の指導で積み上げてきたバッテリー育成のノウハウは、その実績が証明しています。内容は必ずおさえておきたい基本から、インサイドワークやピックオフプレーに至るまで盛りだくさん。高校の指導者はもちろんのこと、初心者指導をされる方々にもお役立ていただけるはずです。

DVD No. 655-1 ピッチャー養成塾

50min

ブラッシング、体重移動といった基本技術の解説を前半に行い、後半には雨天時やオフ期に行うような、アイディア練習を紹介しています。タイプの違う5人のピッチャーがモデルとして登場し、参考にしやすい構成となっています。

CONTENTS

■イントロダクション

■ピッチャーの基本

- ◎投球のポイント▶・ボールの握り方・腕の回転・ブラッシング・体重移動(歩行投球)・セルフ投球
- ◎選手の特徴を知る
- ◎チェンジアップの必要性

■日常練習

- ◎毎日行う練習
- ◎得意な球種の練習
- ◎コントロール練習
- ◎バッテリーを立たせた練習▶・左バッテリー・右バッテリー

■オフシーズンの練習

- ◎膝立てスイング
- ◎パワースイング
- ◎こん棒振り
- ◎チューブ引き

■ピッチャーズトレーニング

- ◎オーバースピード
- ◎抱え込みジャンプ
- ◎PNF
- ◎イーザーチューブ(インナーマッスル強化)
- ◎バランスボール(コアマッスル強化)



DVD No. 655-2 キャッチャーの育成と配球術

67min

動くキャッチング、攻めるキャッチングをテーマに指導していきます。まずは基本技術や陥りやすいミスなどの解説をし、後半にはインサイドワークなど、吉田監督ならではのキャッチャー技術を紹介します。

CONTENTS

■キャッチャーの基本

- ◎基本技術▶・構え・キャッチング・スローイング
- ◎動くキャッチング▶・ランナーなし・ランナーファースト
- ◎ホームでのキャッチング

■バント処理

- ◎ランナーファースト
- ◎ランナーセカンド

■ピックオフプレー

- ◎ランナーファースト
- ◎ランナーセカンド
- ◎ランナーサード

■打者タイプ別配球

- ◎右ピッチャー×左バッテリー(スラッガー)
- ◎右ピッチャー×左バッテリー(スラッガー)
- ◎右ピッチャー×右バッテリー(短距離ヒッター)
- ◎右ピッチャー×右バッテリー(スラッガー)
- ◎左ピッチャー×左バッテリー
- ◎左ピッチャー×右バッテリー

■吉田監督インタビュー

- ◎2年半で投手を育てていく秘訣とは?
- ◎ピッチャー・キャッチャーに向いている性格は?
- ◎チームづくりについて伝えたいこと

