

すずき ひろし

知将 鈴木博識の

ピッチング スキル

多くの好投手を育てた名伯楽が贈る
“ピッチングトレーニング”

投球フォームづくりと効果的練習法

DVD No. 701-S

全2枚 16,800円
(各枚8,400円/税込・送料別)

ピッチングにはコツがあります。
いいボールを投じるコツはもちろんのこと、ピッチャーを「教える」コツもあります。今回のDVDではそんな、投手指導のための“育成技術”を紹介しています。

まずはアイデアに富んだシャドーピッチングに始まり、徹底したフォームづくりを行います。そのうえでフォームを定着させるための練習法や、変化球の基本・カーブの使い方などを紹介しています。どれも長年の指導経験のなかで磨かれてきた「鈴木流」。甲子園や神宮で結果を残してきた名将ならではの、ユニークな視点が満載です。高校野球指導者はもちろんのこと、中学野球でも応用できるものばかり。ピッチャー育成に悩んでいる方は、ぜひこの作品をお役立てください!

指導・解説

鈴木 博識

Hiroshi SUZUKI

(元日本大学野球部監督)

青森商業高校では、就任4年で東北大会優勝へ導き、日大藤沢高校では甲子園に2度出場(春1回、夏1回)へと導く。日本大学では東都大学リーグにて優勝2回、大学選手権準優勝2回と、指導した全てのチームを強豪へと育て上げる卓越した指導技術の持ち主。教え子には村田修一(横浜ベイスターズ)、長野久義(巨人)などプロ選手を多数輩出。現在は母校である小山高校にて総合アドバイザーを務める。



経歴

〈球歴〉小山高校→日本大学→三菱自動車川崎
〈指導歴〉1981年～1985年 青森商業高校野球部監督
1986年～1987年 日本大学野球部コーチ
1987年～1995年 日大藤沢高校野球部監督
1996年～2009年 日本大学野球部監督

実技協力: 小山高等学校

長年かけて培った「理論と指導」を惜しげもなく公開!

701-1 ピッチングを解剖する

(51分)

前半には身近にある道具を使い、シャドーピッチングを行います。様々な方法を行うことで自ら投げるコツをつかんでいきます。後半はフォームの分解。それぞれの理想の形を解説し、修正方法も紹介します。

■ シャドーピッチング

- 手のひらを濡らす ○コップを持つ
- 両手に棒を持つ ○長い棒をかつぐ
- 長板を使ったステップの確認
- 長尺バットスイング ○ノックバット
- ラケット

■ アドレス

■ ボールキープのポジション

■ 立ち上がりから倒れ込みまで

■ ステップ&テイクバックからトップまで

■ 軸足の押し込みからフィニッシュまで



701-2 投球力を身につける

(58分)

フォームを定着させるためには、正しい練習が必要です。投げる距離をいろいろと変えながら、それぞれの効果を狙います。また、プレートを踏む位置や変化球(カーブ)の習得など、知っているとお得な技術も紹介します。

■ ボールの握り方

■ 投法

■ 肩をつくるウォームアップ

- 至近距離からのキャッチボール ○遠投
- 25mから ○マウンドから ○立ち投げ
- 開脚投げ

■ プレート板の踏み方

- 踏む位置 ○ストライクゾーンの見方
- 投げやすい踏み方(右投手) ○投げやすい踏み方(左投手)

■ カーブの習得

- 握り方 ○腕のローテーション ○ネットを使った練習 ○カーブ論



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