

“野球イノベーション” 練習マニュアル

工夫された練習が、
野球の質を高める

苦手なプレーが
得意なプレーに! できない動きが
できるように!

練習の質が上がると、
野球の質が上がる!

身体仕組みから
編み出したドリルで、
野球界に
イノベーション(改革)を起こす!

指導・解説: 尾崎 英也(三重県立いなべ総合学園高等学校)
実技協力: 三重県立いなべ総合学園高等学校



変わった練習方法は数あれど、きちんとした理論に基づいたものは少ないのが現状。選手に狙いが伝えきれず、困ってしまったこともあるのではないのでしょうか?

そこで、このDVDでは「身体仕組みを考慮した、効率的な練習法」を紹介しています。

ただ単にやっていた練習が、分かりやすい理論によって質の高いものへと変わっていきます。また、骨盤や肩甲骨などが理想的な状態で動くよう、種目は様々な工夫を凝らして作られています。

監修・指導はいなべ総合高校の尾崎先生。2010年夏に甲子園へ導いた名將は、高校球界屈指のアイディアマンとして名を馳せています。

DVD No. 702-1 [94min]

スローイング&守備編

前半はスローイング、後半には守備のアイディア練習を収録しています。スローイング編は野手だけでなく、投手の基本練習としても大いに役立ちます。機能的な身体の使い方を覚えるため、様々な方法で練習していきます。

■イントロダクション

■スローイング

- *カウンターアクティビティスロー
- *バンザイバックルックスロー
- *ピックアップスロー
- *壁際でのスローイング①②
- *2本柱平行スロー/2本柱クロススロー
- *チェアードリル
- *ステップ&スクラッチ

■スローイングと守備のドリル

- *ベットのドリル
- *トス&スロー①②③
- *タン・タンでボール回し(右回り/左回り/ゴロ~送球(左右))
- *扇型でのバレーキャッチボール(ノーマル/円内/トランポリン)
- *サイドペッパー *前後ペッパー *回転キャッチボール
- *わんてキャッチ *ハードルドリル①②
- *フロントネットキャッチ *特殊メガネキャッチ①②



「なるほど」と思わずにはいられない、
目からウロコのドリルが満載!

DVD No. 702-2 [53min]

トスバッティング&打撃編

どんなチームでも行なっているトス(ティー)バッティングを、ユニークな方法で行っていきます。また、マシンを使ったバッティングもアイディア次第で質が向上します。常識にとらわれない、尾崎先生ならではの練習法は必見です!

■トス(ティー)バッティング

- *高低や角度を変えたトス(4方向) *片目でのトスバッティング
- *内部感覚(インナーゲーム) *2球選択打ち *二段トス *回転トス
- *固定された椅子に座ってトス/回転する椅子に座ってトス
- *細いバットでゴルフボールを打つ
- *タイヤ上/トランポリン上/台上でのトス打ち~通常トスバッティング
- *トランポリンでバウンドした球を打つ *特殊メガネスイング
- *ツイストスイング *正面に正対打ち *フロントネットスイング

■マシンを使って打つ

- *マシンを使った5球早打ち
- *マシンを使った2球選択打ち
- *ファールを打つ練習
- *糸を使った球筋のイメージ/左右のピッチャーを交互に打つ
- *角度をつけたマシンを打つ



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
- おだめ先/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