

5L
ゴエル
理論

野球動作改革

打てなかったコースが打てるように、
悪かったコントロールが見違えるように。

DVD No. 728-S 全2枚 16,800円 / 各枚 8,400円 (税込・送料別) 実技協力: 関西国際大学



たなかつかさ

指導・解説: 田中 典 (「身体運動」塾 主宰、履正社医療スポーツ専門学校講師)

パーソナルトレーナーとしてプロスポーツ選手やオリンピックアスリート、一般人のまで指導を行う。野球やテニスでプロ選手を輩出、チーム指導でも甲子園や全国大会出場をサポートを行っている。また「身体運動」塾を立ち上げ、セミナー講習会などで後進の指導を行いながら、同時に専門学校講師も務めている。

体が開く、ひじが下がる、
コントロールが悪い、
アウトコースが打てない…

野球には、様々な失敗例が存在します。

そしてその原因は、しばしば技術不足として片付けられます。本当にそうなのでしょうか？

もちろん技術が伴わない場合もありますが、**問題が「カラダ」の方にある**場合も少なくないのです。

カラダにクセが染みついているため、いくら練習をしても上手にならない、むしろ下手になったり、ケガを招いたりすることもあります。

まずは自分のクセを知り、改善してからでないと、技術は伸びていきません。

そこでこのDVDでは、カラダの要である腰椎に注目し、『5L理論』として野球技術につながるメソッドを紹介しています。内容は決して難しいことではなく、誰でもできる簡単なエクササイズばかり。

ただ、**知るか知らないかで野球の見方が大きく変わってくる**はです。**いい指導者は選手の「見えない」ところを見ることが出来ます。****もうワンステップ上の指導を目指し、ぜひ「見える」指導者になってください!**5L理論
とは!?

伸び悩み、慢性的なケガ、苦手な動き…その原因が明らかに!

DVD No. 728-1
[82min.]5L
理論

バッティング編

3人のモデルに対し、5Lチェックや改善体操を施します。他にもバットの握りなど、カラダを知り尽くした田中氏ならではのアドバイスが満載です。

■ イントロダクション ※各巻共通
■ 5L理論とは ※各巻共通

■ 改善前

・CASE 1 左打者
・CASE 2 左打者
・CASE 3 右打者

■ 動作診断&改善

・CASE 1 L2側屈/L4しゃがみこみ
・CASE 2 L5前屈/L1後屈
・CASE 3 L3ひねり

■ 5L改善エクササイズ

・L1後屈
・L2側屈
・L3ひねり
・L4しゃがみこみ
・L5前屈

■ 改善体操

・ベクトル体操

・正座体操

・体幹/脊柱改善体操①

・体幹/脊柱改善体操②

■ ワンポイントアドバイス

・座り方

・バットの握り方

・足裏の使い方(ステップ動作)

・ボールの見方

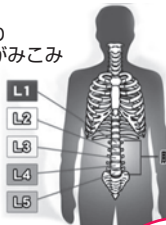
・効果的なウォーミングアップ

■ 改善後

・CASE 1 左打者

・CASE 2 左打者

・CASE 3 右打者



改善前

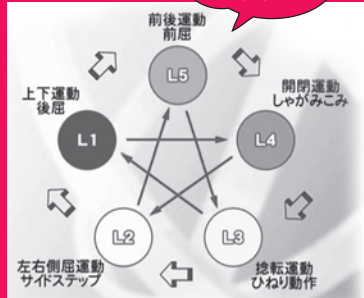
Check Point
右足(腰・足首)

CASE2 左打者

L1が固いと…
肘が下がったり
ジャンプしづらいこの動きは…
投げる動作
などに影響この動きが
出来るかで
動作診断
&改善!!

L1後屈 腰・肩・膝の動きや投げる姿勢

人間の背骨には大きな役割があります。特に腰は月ヘンに要、カラダのカナメと書きます。そのカラダのカナメである腰を構成する「腰椎」は5つあり、運動の動作と密接に関連します。前後、左右、上下、捻転動作とかかわり腰椎のバランスが崩れると動きもスムーズでなくなり、故障の原因となります。逆に腰椎のバランスが整うと動きがスムーズになるのです。この法則を使って野球に生かしたのが「5L理論」。

簡単なチェックと体操で、カラダのなから動きを変えていきます。高校野球ドットコムでも5L理論好評連載中! <http://www.hb-nippon.com/>DVD No. 728-2
[87min.]5L
理論

ピッチング編

バッティング編同様、3人のモデルによる改善エクササイズの紹介です。たった10分の運動で、投げ方も球質もガラッと変わっていきます。

■ イントロダクション ※各巻共通
■ 5L理論とは ※各巻共通

■ 改善前

・CASE 1 右投手
・CASE 2 右投手
・CASE 3 左投手

■ 動作診断&改善

・CASE 1 L3ひねり
・CASE 2 L4しゃがみこみ
・CASE 3 L1後屈

■ 投手用エクササイズ

・コップ引き
・クロススクワット
・スクワット
・スパイラルスクワット

■ キャッチボール

・脚を閉じた状態

・脚を開いた状態

・トランポリン

■ ワンポイントアドバイス

・靴の履き方

・ボールの握り方

■ 改善後

・CASE 1

・CASE 2

・CASE 3

・CASE 3

・CASE 3

・CASE 3

・CASE 3

もっと
詳しい説明を
下記記載の弊社
ホームページにて
サンプルムービー
でご覧いただけます!

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

[記入例]

- 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。

DVD No.

お名前

ご住所/TEL

お勤め先/TEL

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、AmericanExpress、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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷下ビル4F

FAX. 03(3818)6656