

走塁革命

DVD No.756-S

全2枚16,800円
各枚8,400円
(税込・送料別)



The Base Running Revolution

～塁上を駆ける、次世代のテクニックを探る～

「3.5秒」の攻防が、
盗塁の成否を
決める!

公立校ながら独特な走塁で甲子園を沸かせた、
あの“走塁技術”を紹介します!

「打てないときでも展開次第で打開できる」

「相手が足を意識して優位に立てる」

などの理由で、走塁への追求を始めた福村先生。

進塁から盗塁まで、ひとつ先の塁を狙うことに、

ただならぬこだわりを見せています。

特徴的なのはウォーミングアップを走塁練習で行うこと。

練習効率を考えてのことだといいますが、

実戦で使うための動きがしっかりと盛り込まれています。

DVDではこのウォーミングアップはもちろん、
盗塁のコツやゴロゴ、ワンバウンドゴロなど、
企業秘密ともいえる情報を惜しみなく紹介してくれました。

走塁技術はチームでつくるもの、指導者と選手の共同作業です。

ぜひこのDVDを参考に、

自チームのオリジナル走塁を選手とつくり上げ、

“走る野球”を実践してみてください。

「走る勇気」を旗印に、
ひとつ先の塁を陥れる!

指導・解説

福村 順一

加古川北高等学校

実技協力

加古川北高等学校



DVD No.756-2

盗塁と進塁の戦略 65分

盗塁では主にリードの取り方と、左右のピッチャーでの違いを解説しています。また、重要な局面で度々使われるディレイドスチールなど、ここで基本をおさえておきます。後半にも1・3塁の場面での動き、軌道練習でのワンバウンドゴロなど、福村先生の研究成果が集約されています。また、インタビューでは走塁に対する考え方を語っています。

DVD No.756-1

オリジナル
走塁ウォーミングアップ 44分

加古川北高校ではウォーミングアップを走塁練習で行っています。まずはスライディング体操で股関節周辺をほぐし、ベース回りドリルで体を温めます。ここで基礎となるベースの蹴り方などを身につけます。後半は「走塁バリエーション」で、各塁から実戦を想定した走りを行います。効率よく、短い時間で内容の濃い練習ができるのが特徴です。

イントロダクション

基本ウォーミングアップ

- ◎基本ウォーミングアップについて
- ◎スライディング体操
- ◎ベース回り
- ◎ベース回り(応用)
- ◎バッティングから1塁への駆け抜け

走塁バリエーション

- ◎走塁バリエーションについて
- ◎バッターランナー
- ◎1塁ランナー
- ◎2塁ランナー
- ◎3塁ランナー
- ◎全体練習

イントロダクション

盗塁

- ◎盗塁について
- ◎リードの位置・幅
- ◎右・左ピッチャーでの姿勢
- ◎ディレイドスチール

2塁からの進塁

1・3塁

軌道練習

インタビュー

- ◎走塁にこだわったきっかけ
- ◎走塁の勉強方法
- ◎走塁のメリット
- ◎走塁練習の割合
- ◎シーズンによっての走塁練習
- ◎新入生への指導方法
- ◎レベルの高い走塁にするには

“相手が勝手に意識する”ことで、
優位に試合を進められるようになる!

右・左ピッチャーでの姿勢



右ピッチャーでの姿勢

左ピッチャー

膨らみ方の違い



ベースの辺を踏む

ベースの角を巻く

打てなくても点を獲る!!
格上チームをかき回す。
こだわりの走塁術とは!?

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、電話かハガキ、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」の宅配便でお送りします。
- 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…

JL 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