

常識を疑う!
視野を広げる!
アイデアを凝らす!

知将が伝授! 野球指導のQ&A

～指導者の悩みを解決する、多角的着眼点と矯正法～

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

皆さんも指導をしていると、壁にぶつかることがあると思います。
「どうしてあいつはコントロールが悪いんだろう」
「何度言っても体の開きが直らない」など、
選手の数だけ悩みもあるのではないのでしょうか。
そこでこのDVDでは、実際に指導者から寄せられた声や悩みを、
『Q&A』方式で解決していきます。
指導・解説は理論的な指導で定評のある、いなべ総合・尾崎先生。
「なぜそうなるか、どうすれば解決するのか」を様々な角度から指
摘し、最終的に練習方法まで紹介していきます。これまでにいわれ
てきた野球の常識とも一味違う、そんな指導が展開されています。
試合で失敗をしてしまうのは、練習でその芽を放置しているか
ら。ぜひこのDVDを参考に、ミスの芽を摘むための“眼”を養って
いきましょう!

失敗には必ず原因がある。
“ミスの芽”を摘む、
指導者の仕事とは!?

インステップの原因は
上半身にある!?

力があるのに打球が
飛ばないのは
骨盤の使い方が悪いから!?

多くの指導者から
寄せられた『生の声』を、
知将が様々な角度から解決していく!

DVD No.770-1 [93min]

Q&A 投手編

ブルペンを使い、フォームから牽制技術まで様々な悩みについて解説していきます。
体のメカニズムをベースに、どのような体の使い方をすればいいか、また効果的な練
習法について紹介。うまく身の回りの道具を用いながら行う指導にも注目です。

■イントロダクション

■Q.インステップ・アウトステップを矯正したい

- ◎並進運動について
- ◎練習①ライン
- ◎練習②枕木

■Q.正しいリリースポイントを知りたい

■Q.コントロールをよくしたい

- ◎練習①ライン
- ◎練習②目隠し
- ◎練習③サングラス
- ◎練習④眼帯
- ◎練習⑤的

■Q.球速を上げたい

- ◎練習①ブルペンでの遠投
- ◎練習②重たいボール

■Q.牽制を上達させたい

- ◎一塁牽制
- ◎二塁牽制
- ◎三塁牽制

■Q.投球のテンポをよくしたい

■Q.横投げ・下投げへ転向したい



DVD No.770-2 [86min]

Q&A 打者・守備編

体の開きや走り打ち、ドアスイングの矯正など、指導しにくい点をいろいろな方法で解
決に導きます。また、独自の考え方でもある骨盤の使い方などにも触れていきます。
後半は守備ドリル。エラーの芽を摘むための着眼点と練習方法は必見です。

打者編

■Q.左打者の走り打ちを矯正したい

- ◎練習①ゴムバンド
- ◎練習②ボックス

■Q.バントを上達させたい

- ◎練習①サングラス・細いバット・ゴルフボール
- ◎練習②眼帯

■Q.インコースの克服&ドアスイングの矯正

- Q.飛距離が出ない原因
- ◎とらえる位置&骨盤の動き
- ◎リストワーク

■Q.ボックスワークを知りたい

■Q.右方向へ強打を打ちたい(右打者)

守備編

■Q.ランダウンプレーを上達させたい

■Q.スナップスローを習得したい

■Q.右側の打球処理を上達させたい

■Q.ゴロのファンブルを克服したい

