

# 高校野球を目指す



## 中学球児が

## 身につけたい

## 技術

## と動き



～選手が長く野球を続けるために指導者ができること～

多くの球児たちは、高校で野球をやって甲子園に行きたいという夢を持っています。甲子園は無理でも、高校野球をやり抜くことを目標としている選手はたくさんいるはずですが、様々な理由で中学校までで野球をやめてしまう選手も少なくありません。ケガをしてしまう、燃え尽きてしまう、野球が嫌いになってしまう… 野球の素晴らしさを伝えるべき指導者として、これほど悲しいことはありません。そこでこのDVDでは「高校で野球を続けること」を前提とし、「中学のときにやっておくべきこと」を紹介しています。

指導・解説は元・松平中学校の森山正実先生。普通の中学生を全国へ導くユニークな指導、そして高校で活躍する選手を多く輩出することでも定評があります。「なぜ、森山先生が指導する選手は上で活躍できるのか」という疑問の答えが、このDVDで明かされています。ぜひ、1人でも多くの選手を次のステージに導くことを目標に、「中学野球指導」について見直していきましょう！

次のステージで伸びる選手を育てるために、指導者が知っておくべきこととは!?

指導・解説：森山 正実  
(元 松平中学校野球部監督)  
実技協力：松平中学校野球部



DVD No.787-S  
全2枚 16,800円  
各枚 8,400円(税込・送料別)



基礎体力をつけ、  
動きの基本を身につける!  
ケガをさせない、  
強い心身を獲得する!



787-1  
53分

### 「重心コントロール」と「投げる技術」

身体を操作するうえで、重心をコントロールすることは非常に大切な要素となります。重心の役割を知り、その動かし方と力の伝え方を身につけることが中学生には求められます。後半には野球の重要な技術「投げる」ことをレクチャーします。キャッチボールからピッチャーのスキルまで、高校へ向けて身につけたい要素を紹介しします。

#### ■イントロダクション

#### ■ウォーミングアップ

- ◎ランニング
- ◎ストレッチ

#### ■重心コントロール

- ◎崩しダッシュ
- ◎腰押しダッシュ
- ◎目を閉じて走る
- ◎交差ダッシュ
- ◎ボールキャッチ
- ◎合図を見て走る
- ◎盗塁練習

#### ■キャッチング

- ◎キャッチングの基本
- ◎キャッチボール
- ◎キャッチャースロー
- ◎ゴロをキャッチ⇒投げる
- ◎スライダークャッチボール
- ◎ピッチャーの身体の使い方

787-2  
46分

### 「打つ技術」と「鍛えておくべきフィジカル」

前半はバッティングの技術と練習法の紹介となります。ここでも重心のコントロールや力の使い方を覚えることを優先とし、基礎となるフォームを身につけます。後半はフィジカルトレーニングの紹介です。理学療法士による指導のもと、単なる筋力だけではない「中学生に必要な体づくり」について解説していきます。

#### ■イントロダクション

#### ■バッティング

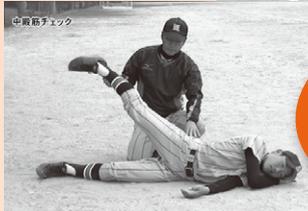
- ◎重心の移動(右バッター)
- ◎重心の移動(左バッター)
- ◎パンツ
- ◎無呼吸連続ティ
- ◎タイミングをとる

#### ■体幹トレーニング

- ◎腹筋
- ◎足上げ腹筋
- ◎ねじり腹筋
- ◎足を上げて保つ
- ◎手をつけて保つ
- ◎四つん這いでの手足上げ

#### ■中殿筋トレーニング

- ◎中殿筋について
- ◎中殿筋チェック
- ◎片足上げ
- ◎サイドレイズ
- ◎競争



継続は力なり!  
野球を続けることの  
喜びを「今」伝える!

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!

#### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト  
<http://www.jlc-download.com/>  
へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

#### DVD版

●ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。  
●到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき525円)。  
●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、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割も可)。

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