

“走り方”が“投げ方・打ち方”を変える! 動きが変われば技術は伸びる!

岡山竜操中・ソフトボール指導の「基礎工事」

～技術よりも大切な、ビギナーからの動きづくり～



■指導・解説：重田 浩範（岡山市立竜操中学校女子ソフトボール部監督）
■実技協力：岡山市立竜操中学校女子ソフトボール部



DVD No. 821-S 全2枚 16,000円 + 税
[各枚 8,000円 + 税] (送料別)

▶「細かいことは教えない」。選手が自然と上手くなる指導の秘訣とは!?



肩甲骨・骨盤・股関節を捻る



クラブさばりのトレーニング

ソフトボール指導者にとって頭を悩ます問題のひとつに、「ビギナーの指導」があります。特に中学校の部活には経験者ばかりでなく、完全な初心者も多く入部してきます。仮に経験があったとしても、技術的にも体力的にも、まだまだ未発達な選手が多いのが実情です。しかし、こうした選手たちを教えることが意外と難しい。それだけに、これまでも様々な方法が提案されています。ボールの握り方、バットの振り方、初心者の練習方法… いろいろな切り口のものがありますが、なかなか上達につながらないとされているのではないのでしょうか。そこでこのDVDでは、これまでの常識を覆すような「ビギナー向け」の指導・練習方法を紹介します。ビギナーを教えるとき、ついやってしまうのが「投げ方・打ち方」を最初に教えてしまうこと。選手によってはできる場合もありますが、ほとんどの場合でうまくいかないものです。なぜならその選手たちは「動き方」を知らないからです。動き方の基本となる「立ち方」や「走り方」などができないのに、もっと難しい投打の動きができるはずがないのです。今作ではこの「動き方」に焦点を当て、ソフトボールの指導へとつなげていきます。指導・監修は岡山市立竜操中学校の重田浩範監督。行く先々、複数の無名校を、すべて全国大会へと導いた名将です。今回は重田監督の“指導のベース”となる部分を紹介しています。遠回りなようで、実は上達の近道となる要素。ビギナーはもちろんですが、クセが治らない選手や伸び悩む選手にも役立つ、そんな1本です。

▶経験のない選手が2年後には大事な戦力に!

▶キャッチボールも基本は立つこと、歩くことから!

821-1 47分

プレーにつながる“走り”と“動きづくり”

「いい走りをするのがいいプレーに変わる」をモットーとした指導を紹介していきます。やっているメニュー自体は新鮮なものではありません。しかし、その考え方や意識させるポイントはこれまでのソフトボールではあまり言われてこなかったものです。「なにをやるか」ではなく「どうやるか」に着目してご覧ください。

■イントロダクション ※各巻共通

■ストレッチ

呼吸を意識し、腹圧を高めながら行います。また、リズムを伴いながら肩甲骨や股関節の動きを導いていきます。

- ストレッチ ●ブラジル体操
- メンタルトレーニング

■サイキング

目線と呼吸に重点を置きながら、チームでのランニングを行っています。呼吸を合わせ、心を合わせ、そして目線を合わせます。

- チームランニング

■テクニカル

ミニハードルを使って、自然に「いい走り」ができるように導いていきます。ここでも目線や肩甲骨の動きに焦点を当て、指導をしていきます。

- 走りのリズム矯正

■走りの動きづくり

ソフトボールの技術に直結する、走りを中心とした動きづくりを行います。岡山竜操中でこだわっている「スタート」を紹介しています。

- スキップ ●バウンディング ●軸足スタート&ダッシュ
- 半身ダッシュ ●正しい軸足スタート

821-2 69分

ここからはじめる!“走塁”と“キャッチボール”

動きの基礎を学んだあとは、ソフトボールの動きにつなげていきます。走塁とキャッチボールという、ビギナーがまず取り組むべき要素を例に紹介します。ここで大切なのは細かい技術よりも、どのように体を使っているかということ。ここに出ていない打つ・守るという動作にもすべてつながってきます。

■イントロダクション ※各巻共通

■走塁

1年生など、ビギナーとしてソフトボールを覚えるときには、まず走塁から覚えるようにしています。目線の運び、ベースコーチの仕方などをこだわりの理論で紹介していきます。

- ダッシュ ●一塁を駆け抜ける場合 ●一塁オーバーランの場合
- 盗塁 ●一塁から三塁を狙う場合 ●走塁について

■キャッチボール

1巻目で身につけた動きを応用し、投げる動作につなげていきます。走る動きと投げる動きには密接な関係があります。普段のキャッチボールも意識次第で変わることが実感できるはずですよ。

- キャッチボール ●動きながらのキャッチボール ●四角パス

■おわりに



●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
〒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
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

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版をご希望の方は：

- 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（チラシ左下に記載）にてお申し込みください。到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします（送料1回につき500円+税）。
- 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、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他）もご利用出来ます（分割も可）。 [2013.12]