

商品番号 **863-5**
全3巻 21,000円+税
各巻 7,000円+税(送料別)

863-1
「**走塁編**」 59 min

基本的な走塁の約束事から、戦術的な応用までを網羅しています。リードの取り方や作戦プレーの際の注意点などは意外と知らず、攻撃的な走塁をできない「足かせ」になっています。基本を徹底させ、そのうえでチームとしての戦略につなげていきたいものです。

863-2
「**打撃編**」 59 min

主に、自主練習をする際に注意したいポイントや、いつでもできるアイデア練習を紹介しています。漫然とやっつけてしまいがちな自主練習ですが、ここで解説するポイントを踏まえることで大きな違いが生まれるはず。後半には高校生の必須事項「バント」の正しい方法を解説します。

863-3
「**投手編**」 41 min

まず、多くの一流投手から分析された「理想のフォーム」について紹介していきます。開かずに投げるためのコツ、速い球を投げる投手の特徴など、川村先生ならではの切り口で解説します。その他、知っておくべき「反則投球」「怪我の予防」そして各種ドリルなどを収録しています。

高校球児の「教科書」

～選手に見せる“走塁・打撃・投手”のセオリー～

筑波大学大学院野球研究室の「これだけはおさえてほしい」を凝縮!

- ✓ 新入生の研修、基本の確認、雨の日のミーティングに!
- ✓ 自主練習の注意点、イメージづくりなどを網羅! ちょっとした工夫で意識が激変する!
- ✓ 知っているようで知らない野球の基本。毎年使える、これまでにない「教材」が登場!!
- ✓ ティー打撃、シアドウピッチングなど、個人練習の質を上げる“ポイント”を紹介!

「それなりにプレーは上手なのに、野球のセオリーを全然知らない」「1年生を試合に出したらとんでもない走塁をした」なんていうことがよくあるはずです!!

川村 卓 / 指導・解説

筑波大学体育専門学群准教授
筑波大学大学院 / 実技協力



選手に見せる、選手のための「映像教科書」が登場です!

毎年多くの新入部員たちが高校野球の門戸を叩き、競技レベルや目標の違いはあれど、それぞれが大きな希望を持って入部してきます。

統計では6万人前後の「新・高校球児」が生まれているとされています。

しかし、そんな新入部員の多くが「野球を知っている」とは言い難い状態で入ってきます。

そこでこの作品では、新入生たちに見てもらうことを前提とした“教科書”として、**走塁・打撃・投手**という3つのテーマに分けて解説をしてもらいました。

指導をしてくれたのは、まさに“野球の伝道師”として大活躍中の、筑波大学・川村先生。高校生にとって最低限おさえておきたいポイントを、様々な角度から伝授してくれました。

新入生以外にも、基本の再確認や、ミーティングなどでも使いやすい作りになっています。10年経っても使える『最強の教材』を、あなたの部でもぜひご活用ください!

各巻詳細は裏面へ! →



弊社通販サイトにて、**無料サンプル動画公開中!**

ジャパンライム DVD 野球

検索

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。受注確認後3～6営業日でお届けします。
○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は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
○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
〒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

863-1「走塁編」 59min

基本的な走塁の約束事から、戦術的な応用までを網羅しています。リードの取り方や作戦プレーの際の注意点などは意外と知らず、攻撃的な走塁をできない「足かせ」になっています。基本を徹底させ、そのうえでチームとしての戦略につなげていきたいものです。

- 打者走者
 - 駆け抜け
 - ヒットを打った時のオーバーラン
- 走者が塁に出た時のサイン交換
- 1塁走者の安全なリードの取り方
- 1塁走者からの帰塁
- ワンウェイリード/ツーウェイリード
- 1塁走者の2次リード
 - サイドステップ
 - クロスオーバー
 - 参考例
 - 左投手の牽制球への対応
- 走者1塁時のヒットエンドランがかかった時の走塁
- 2塁への盗塁のスタート
- 2塁走者のリード
- 2塁走者の2次リード
- 2塁走者のハーフウェイ/タッチアップの動き
- 1ヒットで帰塁する時の2塁走者の動き
- 走者2塁の時の盗塁
- 3塁走者のリード/2次リード
- 3塁走者のスクイズ時のスタート
- ワイルドピッチの場合の走者の判断
- 走塁のドリル

2塁への盗塁のスタート



1塁走者からの帰塁



ベースの左端に滑り込むことによってタッチが遠くなる

高校球児の「教科書」

～選手に見せる「走塁・打撃・投手」のセオリー～

商品番号 **863-S**

全3巻 **21,000円+税**

各巻 **7,000円+税** (送料別)

知っているようで知らない
野球の基本。毎年使える、
これまでにない“教材”が登場!!

863-2「打撃編」 59min

主に、自主練習をする際に注意したいポイントや、いつでもできるアイデア練習を紹介しています。漫然とやっしまいがち自主練習ですが、ここで解説するポイントを踏まえることで大きな違いが生まれるはず。後半には高校生の必須事項「バント」の正しい方法を解説します。

- スイングのメカニズム
- 基本的な自主練習(素振り)
- 素振りドリル
 - ノックバット
 - インサイドアウトリング
- 打撃ドリル
 - 置きティー
 - 置きティー2台
- トス打撃のひと工夫
 - トスの上げ方
 - シーソー
- ハンマースイング
- 内転筋を鍛える
- ベッパ
- バント
- バント 右打者
 - セフティブバント
 - プッシュバント
- バント 左打者
 - セフティブバント
 - ドラッグバント
- バスター

素振りドリル
【インサイドアウトリング】



ベッパ



前の膝で上体の高低、スイングの強さを調整するのが大事

863-3「投手編」 41min

まず、多くの一流投手から分析された「理想のフォーム」について紹介していきます。開かずに投げるためのコツ、速い球を投げる投手の特徴など、川村先生ならではの切り口で解説します。その他、知っておくべき「反則投球」「怪我の予防」そして各種ドリルなどを収録しています。

- 投球動作「理想のフォーム」
 - 足を上げた姿勢
 - 足を上げてから溜める
 - ステップ脚を踏んだ時の上半身
 - ステップ脚を踏み出す向き
 - ステップ脚の体重移動
 - ステップ脚を踏んだ時の内転動作
 - 上半身の回転
 - フォロースルー
- 投手の反則投球
- 左投手の反則投球
- 正しい牽制球
 - 1塁牽制
 - 2塁牽制
 - 左投手の牽制
- 怪我をしやすいフォーム/局面
 - 肘が上がっていない
- 体があつまむ
- 体から腕が離れる
- アーム投げ
- 腰が残って腕が振りきれない
- 投球ドリル
 - ワンレグランジ
 - ワンレグランジ(サイドランジ)
 - ヒップローテーション
 - ランジ/スプリットジャンプ
 - タオルランジ
 - チェアスロー①
 - チェアスロー②
 - 片膝スロー
 - バットドリル
- シャドウピッチング

正しい牽制
1塁牽制



ティー打撃、シャドウピッチングなど、個人練習の質を上げる“ポイント”を紹介!

新入生の研修、基本の確認、雨の日のミーティングに!