

徳島インディゴソックス・殖栗トレーナーの



商品番号

870-S

全2枚セット 16,000円+税

(分売不可/送料別)

指導・解説

殖栗 正登

(徳島インディゴソックス S&C トレーナー)

実技協力

富永 一、鷲谷 綾平

(徳島インディゴソックス)

オフトレ

～時期に応じたトレーニングメニュー“177選”～



2014年独立リーグ日本一! 徳島インディゴソックス、進化の秘訣がここに!

中・高・大学生など年代別の「適応トレーニング」を解説!

球界最先端のトレーニングを公開! オフ期を網羅する、177種類ものエクササイズを紹介します。

今作では四国アイランドリーグplus・徳島インディゴソックスの殖栗S&Cトレーナーが、野球選手に特化したオフシーズンのトレーニングを紹介してくれました。4か月に渡るオフシーズンを3つの期に分け、それぞれに行うべきメニューを構成しています。前半で基礎体力をつくり、中期にはスピード&パワーの要素をプラス、後期では野球の動きを意識したトレーニングとなります。「体幹を固定しつつ四肢を柔軟に動かす」「野球に多い水平面での動きを強化する」「野球で使えるステップを習得する」など、身体と動きをつくるためのヒントが無数にあります。オフシーズンのバイブルとして、必携の作品です!

オフシーズンを制する!
前期は基礎体力、
中期はスピード&パワー、
後期は競技特性



殖栗 正登

うめぐり まさと

都内で「ベースボールトレーナーズ」を設立し、多くの野球選手を指導。その後、高知ファイティングドッグス(2013年)、徳島インディゴソックスのストレングス&コンディショニングコーチ(2014年～)として活躍した。徳島では就任1年目でリーグ初の5冠、独立リーグ日本一、そしてNPBドラフトにおいて2名の投手が指名されるなど、チームの大躍進に貢献した。

870-1 >>> 80min

オフシーズン前期のトレーニング

～身体のコア、バランス、持久力をつくる～

870-2 >>> 82min

オフシーズン中・後期のトレーニング

～瞬発・スピードと野球に特化した動きをつくる～



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、アメリカンエクスプレス、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