

身のこなし、技術の向上、集中力…  
短い時間のなかで  
すべてを網羅する!

沖縄の選手たちの身体能力や野球に対する適応力の高さは、ここ数年の沖縄勢の活躍ぶりを見れば明らかです。足の速さや地肩の強さはもちろん、体が小さくても強烈な打球を放ち、どんな逆境でも動じない集中力を見せる。多くの人たちがそんな能力をうらやみ、そしてその秘密を知りたいと思っていたはずですが。そこでこのDVDではその一端ともいえる、各方面で話題となった「アップ」を紹介し、指導・解説は沖縄野球の代表ともいえる我喜屋優氏。2010年の春夏連覇に加え、北海道の野球を変えた人物としても知られています。今作では興南高校で実際に行われている「アップ」を、我喜屋氏の解説を交えながら紹介していきます。内容としては単なるウォーミングアップではなく、「1試合」を戦うようなイメージとなります。動きづくりから走塁、守備の基礎まで幅広く網羅されており、2時間であらゆる能力の向上が見込めます。高校生はもちろん、中学生にもピッタリの1本。「気がついたら上達している」という練習メニューを、ぜひ体感してみてください。

ついに話題の「アップ」を公開!  
野球選手のために考え抜かれた  
“2時間の習慣”

常識にとらわれない!  
実践に基づいた“地道”かつ  
“効率的”な切り口とは!?

885-1 48 min 「興南アップ」① ~動きづくり&体づくり~



肩関節の可動域をひろげる

全員でスタートするランニング・体操から始まり、動きづくりへと移っていきます。普段はグラウンドを周回しながら行っていますが、今回は形がわかりやすいよう一定の場所を往復しながら行きます。ストレッチ・補強も含め、野球の動作を意識した、画期的な動作づくりトレーニングになっています。

- イントロダクション
- 動きづくり
  - 体操&ランニング
  - 動きづくり 14種類
- ストレッチ&補強



ストレッチ&補強

885-2 49 min 「興南アップ」② ~ベースランニング&守備の基本~



足を使ったキャッチボール

ベースランニング

ただ走るだけのベースランニングではなく、打球や送球を意識し、タイムを計測しながらの「走塁練習」をアップで行っています。キャッチボールは普通の1対1では行きません。カバーリングまでを網羅した「3人組キャッチボール」は必見です。ノックに関しても効率のいい方法は参考になるはずですよ。

- イントロダクション
- ベースランニング
- キャッチボール
- 前後の捕球
- イメージノック
- 手投げシートノック
- シートノック

弊社通販  
サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!  
ジャパンタイム DVD 野球 検索



1日2時間の野球力向上トレーニング  
沖縄野球の真髄



商品番号  
885-S

指導・解説  
我喜屋 優  
(興南高等学校)



実技協力  
興南高等学校

全2巻 16,000円+税  
各巻 8,000円+税  
(送料別)

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

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(分割も可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンタイム株式会社  
〒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