

# 全カ バッティングの極意

内力と外力の融合で生み出す、最強バッティング理論

科学

と現場

の強カタッグが実現!

バッティング指導の  
答えがここに!



「カ」は「力」が100%?  
「ブルスイング」の概念を疑え、  
目からウロコの明解理論

地面反力を使うスイングとは!? 正しい軸のつくり方とは!? 右打者と左打者の違いとは!?

全力バッティング。

この言葉にどんなイメージを持つでしょうか。とにかく思い切りスイングする、持てる力をすべて発揮する。きっとこんな風に考えるはず。しかし「力」というのは、なにも人間の体だけから生まれるわけではありません。皆さんもご存知のように地球には重力がありますし、地面からも反力をもらうことができます。こうした力を「外力」と呼び、反対に筋力など体の力を「内力」と呼びます。

これら外力と内力をすべて使うバッティングを、「全力バッティング」と呼ぶのです。

この全力バッティングを実現するために、二人のエキスパートが指導・解説をしてくださいました。

関西大学の小田伸午教授は、運動生理学やバイオメカニクスを研究するスポーツ科学界の権威。どうしても机上の話になりがちな「理論」と、選手の主観的な「感覚」を近づけることに尽力しています。DVDでは外力を獲得するための体の使い方、人間の体の仕組みについて、実験をしながら解説してくれました。

遊学館高校の山本雅弘先生は、いわずと知れた高校球界きっての理論派指導者。これまで小田教授から多くを学び、野球指導に生かしてきたといいます。作中では外力と内力をいかにバッティング動作につなげるか、現場の視点で解説してくれました。独自の練習法、常識を超越した理論は必見です。



指導・解説

小田 伸午

関西大学人間健康学部教授



山本 雅弘

遊学館高等学校

実技協力 遊学館高等学校



セット  
購入特典

2015年9月30日までの期間限定!

小田先生と山本先生のスペシャル対談(45分)が  
ダウンロードできる!



商品番号 **890-S** 全2巻 16,000円+税 (送料別)  
各巻 8,000円+税

890-1

全力バッティングのメカニズム  
(小田伸午)

74  
min

膝を抜く、外旋力を使う、左重心で振る。人間の体にはルールがあって、それを外れると力が発揮されないようになっています。外力を獲得するためにも内力をフルに使うにも、それなりのコツがあるということです。ここではバッティングの話になりますが、どんな動きにも応用できる理論となっています。

- イントロダクション
- 外力の利用
- 遠山の目付
- 踵を踏む・腰を押す
- スムーズなスイングにする

890-2

全力バッティングの技術とドリル  
(山本雅弘)

78  
min

1巻目のメカニズム編を踏まえ、山本先生が実際のバッティングに落とし込んでいきます。目指すイメージは西武の中村剛也選手。軽く振ってのように遠くに飛ばす術を引き出します。「フォロースルーは背中まで」「前を小さくする」「ポイントは後ろ脚の前」といった常識とは違ったアプローチで指導をしていきます。

- イントロダクション
- 軸を考える
- 外力ドリル
- 内力ドリル
- ボールを使っでの実践
- 総合練習



Facebook「全カバッティング」コーチング  
グループ公開中!

★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> 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