

指導者の皆さん!

チームの投手について、こんなことでお困りではないでしょうか?

- ✓力が入り切らず、真っすぐの球速がいまいち上がらない
- ✓右投げの投手は順調に育つのに、左投手はうまく教えられない
- ✓リリースが安定せず、突如としてコントロールを乱してしまう
- ✓ストレートと変化球の投げ方が違ってしまい、よく痛打される

いかがでしょうか。どのチーム、投手でも共通するような悩みかもしれません。
しかし、これらはすべて『左重心』というキーワードで解決できるのです!

もうピッチャー育成で悩まない!

投球理論から変化球まで、投手指導を網羅!

商品番号
899-S

全2巻 16,000円+税
各巻8,000円+税(送料別)

**高知丸の内高校・
田村監督の**

指導・解説 田村 実敏 高知丸の内高等学校
女子ソフトボール部 監督
実技協力 高知丸の内高等学校
女子ソフトボール部



「左軸・左重心」ピッチング

～指導法が変わる! 左右の投手別“理論とドリル”～

左投手と右投手は投げ方が違う!? 『左重心』にすればすべてが解決する!

実は、人間の体は左側に重心があると、前方への力が発揮しやすいようにできています。
右打者と左打者、右投手と左投手の投げ方がなんとなく違うのには、この重心の位置が関係しています。
つまり、この法則にのっとって指導をすると、左右の投手で教え方は違ってくるということ。
このDVDではそんな「左右の違い」「左軸のつくりかた」「定着のためのドリル」を紹介しています。



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 ソフトボール

899-1 右投手&左投手それぞれのポイント 48min

まずはなぜ左軸でなければいけないか、わかりやすく実験を見せていきます。その後右投手と左投手の違いを紹介しつつ、それぞれの投球について変化球を交えて解説します。それぞれ男女の投手に実演してもらい、指導ポイントを挙げていきます。

左軸について

- 足の外旋と内旋 ○右投手の投球(特徴)
- 踏込みと軸足の使い方(右投手)

右投手の投球

- ストレート系 ○ドロップ系 ○ライズ系 ○スライダー系 ○シュート系
- チェンジアップ ○おさらい

左投手の特徴

- 左投手の特徴① ○左投手の特徴②

左投手の投球

- ドロップ系 ○ライズ系 ○スライダー系 ○シュート系(シンカー) ○チェンジアップ ○おさらい



899-2 動きづくり&練習バリエーション 75min

まず、ソフトボール初心者の中学生对し、左軸をいかに落とし込むかを紹介。田村監督がよく用いるという「ポール」を使った指導は必見です。その他、理論を実践に結びつけるための練習方法を紹介していきます。左右で違う配球の考え方も、興味深い内容です。

ブラッシング

- 手首と肘の使い方 ○左軸(左重心) ○左軸の固定(グローブの位置)

腕の旋回

- 円の描き方 ○グローブ側の腕

投球練習バリエーション

- 腕の旋回とブラッシングの融合練習 ○歩いてステップ投げ ○プレートから
- 総合練習 ○変化球

実践(配球)



グローブが右側

グローブが左側

田村流・ポールを使った練習法も公開! 「体の法則」に従えば、初心者もあっという間にピッチャーに!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 新規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