

商品番号
907-S

野球監督の『365日』

～座学で学ぶ
「チームマネジメント」と「選手育成」～技術指導、戦術論、チーム運営…
野球監督のあらゆるエッセンスを
ここに凝縮!DVD
VIDEO

指導・解説

川村 卓

筑波大学体育専門学群准教授

これを見れば、
もっと野球がわかる!
もっと監督業が
楽しくなる!野球指導の
“深層”に
迫る!

投手の目安

- 構えに対する命中率・・・60～70%は必要
- ピンチの時は30～50%に低下
- 初球ストライク率・・・60%以上は高い
- ボールを振らせる確率・・・30%以上は高い
- イニングあたりの投球数・・・13.2球を基準に
- 13.2球×9回＝119球が完投の基準
- クイックタイム(投手の動き出しから捕手到達まで)
- 1”30が基準に速いか遅いか



日本唯一の「野球専門研究室」を率いる川村准教授。

“野球コーチング学”を掲げ、どうすれば野球が上達するのかを科学的、そして膨大な数の事例をもとに検証。研究者と筑波大野球部監督という二つの顔を持ち、「現場と研究の橋渡し」をモットーに活動をされています。

そんな川村准教授の考え方、研究結果を凝縮したようなDVDが今作になります。野球の監督をするうえでの悩み、知っておきたいこと、また近年流行している考

え方などを「月別」のテーマに分けて紹介。采配に関するものから技術指導、またチーム運営といったことまで、様々な見地から解説をしています。

その総収録時間はなんと12時間以上。言葉ひとつひとつが、指導の一助となるはずです。野球指導者なら教える年代を問わず見ておきたい、唯一無二の作品です。

全6巻 セット特価25,000円+税/各巻5,000円+税(送料別)

907-1 試合の流れを知る

170
min

907-4 新チーム始動

118
min

907-2 格上に勝つ

123
min

907-5 知っておきたいコンディショニング術

130
min

907-3 実戦力を身につける

118
min

907-6 オフの選手育成 ～トレーニングと投手指導～

126
min

※このDVDシリーズは、『JLC On Demand 動画で学ぶ野球監督術』をDVD化したものです。

詳細は
裏面を
ご覧ください!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

商品番号
907-S

野球監督の『365日』～座学で学ぶ「チームマネジメント」と「選手育成」～



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



全6巻 セット特価25,000円+税/各巻5,000円+税(送料別) ※このDVDシリーズは、『JLC On Demand 動画で学ぶ野球監督術』をDVD化したものです。

907-1 試合の流れを知る

170 min

2月 監督が知っておきたい「試合の仕組み」

- ・ 2月のテーマについて
- ・ 高校野球においてOvsOが理想なのか?
- ・ ビッグイニングをつくる攻撃の考え方
- ・ 序盤の戦い方
- ・ 終盤の戦い方
- ・ 試合運びについて
- ・ 高校野球における継投
- ・ イニングごとの円陣、かける言葉
- ・ 流れとはなにか

3月 試合期に向けた練習試合の戦い方

- ・ 練習試合の意義とは
- ・ 春先だからこそ考えるべきポイントとは?
- ・ 選手を「テスト」する際の留意点
- ・ 選手にサインを出させる、自主性を育てる
- ・ 格上との試合、格下との試合での注意点
- ・ 投手の習熟度を考える(どこまで完成していればいいか、球威、変化球のレベル)
- ・ あえて試したい練習試合での「制約」
- ・ 地域差に触れる(寒冷地での切り替え法)

907-2 格上に勝つ

123 min

4月 格上との対戦を考える

- ・ 弱者が試合でやってはいけない禁忌行為
- ・ 格上投手対策法(速度、変化球、特殊)
- ・ ビッグイニングを防ぐ守備とは
- ・ 走塁で点を奪う
- ・ 追いかけるパターンでの戦い方(点差それぞれ)
- ・ 強力打線を相手にする場合の守備陣形
- ・ 打順の組み方、スタメンの考え方
- ・ データを活用する

5月 投手vs打者の駆け引きを知る

- ・ 120km/hで抑える術
- ・ 配球の基本的な考え方(緩急、相対関係など)
- ・ 投手のボールを投げるタイミング術
- ・ タイミングをずらす投球フォーム
- ・ 様々な投手タイプ別「打席の立ち方」
- ・ 振るべきカウント、待つべきカウント
- ・ 走者としてできること

907-3 実戦力を身につける

118 min

6月 パターン別ケーススタディ

- ・ 守備側4回表2死1塁(5番打者・右)1点負け
- ・ 攻撃側8回裏1死1、3塁(9番打者・右)同点
- ・ 守備側7回裏1死2塁(2番打者・左)1点勝ち
- ・ 守備側1回表プレイボール(1番打者の打ち取り方)
- ・ 攻撃側3回表無死2塁(3番打者・右)2点負け
- ・ 守備側6回表1死満塁(7番打者・左)5点勝ち
- ・ 攻撃側2回裏1死2、3塁(8番打者・右)1点勝ち
- ・ 守備側10回表無死2塁～(4番打者・左)同点
- ・ 攻撃側6回表1死3塁(1番打者・左)3点負け
- ・ 守備側5回裏2死2塁(4番打者・右、本日2安打)1点勝ち

7月 夏に向けた準備

- ・ メンバーを決める上での留意点
- ・ 接戦に強いチームをつくりあげる
- ・ 練習、練習試合での約束事
- ・ ミーティングで精神の強いチームをつくる
- ・ 「アナリスト」の仕事として
- ・ 負けられない試合の心構え

907-4 新チーム始動

118 min

8月 新チームの基本方針

- ・ 夏休み～大会までを期分けする
- ・ チームの長所、短所
- ・ ミスの連鎖を防ぐ(カバーリングを覚える)
- ・ 制約があるなかで秋の大会へ臨む(投手が1枚、打撃不振、捕手がまいり…)
- ・ ランナーコーチを育てる
- ・ 早期敗退後のモチベーションアップ

9月 秋の試合期間の考え方

- ・ 秋の新チームが目指したいチーム像
- ・ 試合へのピーキング(夏との違い)
- ・ 夏～秋、強豪校のプラン紹介
- ・ 1年生の使い方
- ・ 敗退後の再強化について(練習内容)
- ・ 練習試合の考え方(敗戦後)
- ・ 秋リーグ戦後の大学野球は?
- ・ 特別企画<川村先生への質問>

907-5 知っておきたいコンディショニング術

130 min

10月 障害、コンディショニング、食事を考える

- ・ 障害に対する指導者としての心構え
- ・ なぜ障害が起こるのか?
- ・ 野球選手に多い障害とその対処法
- ・ 障害予防の具体案(筑波大の実践例)
- ・ 投球制限に関する提言
- ・ 休養・休日の取り方、練習時間の長さについて
- ・ 野球選手の食事、補食について(強豪校の例)

11月 準備(オフ)期の過ごし方

- ・ 12月～3月の期分けについて
- ・ 効率的な練習の進め方(高校の実践例)
- ・ ボールを使った練習の配分
- ・ ボールを使った基本練習メニュー
- ・ グラウンドが使えないときの練習法
- ・ 時間が取れるときのバッティング強化
- ・ 特別企画<川村先生への質問>

907-6 オフの選手育成～トレーニングと投手指導～

126 min

12月 トレーニングと野球

- ・ 筋トレがもたらす効果とは
- ・ 高校球児に必要な筋力とは(不要な筋力?)
- ・ 回数や頻度の考え方
- ・ トレーニング処方の考え方(全員同じ?個別?)
- ・ 「走る」ことがもたらす効果
- ・ 柔軟性と固定性(股関節、肩甲骨、体幹)
- ・ 新しいトレーニング法の紹介

1月 投手育成

- ・ 投手と野手の違い(育成に関する違い)
- ・ 球速を上げるには
- ・ コントロールを良くするには
- ・ サイドスロー、アンダースローへの転向
- ・ 変化球の習得
- ・ ブルペンでの練習法
- ・ 1日、1週間の投球数の目安
- ・ コンバート

・ 膝の痛み...膝に負担がかかる、股関節中心の動きができない・自体重によるランジ動作をしっかりと指導する

お申し込み方法

- 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)。