

試合が楽しくなるような 揺るぎない技術をモノにする! オフシーズンの 技術強化

練習項目、サンプル
ムービーはコチラ



“投げる・守る・打つ”
それぞれの理論と練習法

指導・解説 菊池雄人 札幌第一高等学校教諭
実技協力 札幌第一高等学校

理論を確立 → ポイントを明確にして練習に臨む

札幌第一高校では、オフシーズンに各技術の理論を確立し、それを実践できるようになることを目指します。まず“投げる・守る・打つ”それぞれの技術で動きのメカニズムを紹介。その後、細分化された練習で動きを確認しながら技術を高めていきます。

狭い範囲でもできる練習メニュー

紹介していただいた練習は、積雪でグラウンドが使えないため、室内練習場で行っているものです。狭い範囲で行える練習ばかりなので、他の部活動とグラウンドを共有しているチームに適した内容と言えるでしょう。

979-1

66min

投げる

979-2

76min

守る

979-3

59min

打つ



ピッチングフォームのメカニズムを、動作の流れに沿って順序立てて確認し、理論の確立を目指します。その後ドリルで体重移動をはじめ、体幹・肩・肘の動きなど、細分化して動作を身につけるドリルを紹介いたします。

スローイングとゴロ捕球の動作を、練習しながら確認。さらにその2つをつなぐための動作を確認します。ドリルではランニングスローやショートバウンドの練習、最終的にはポジションを意識した練習まで発展します。

フォームを、トップを作るまでの動きとスイング時の動きの2つに分けて確認します。その後スイング、体重移動のドリルから、バットコントロールや緩急への対応など、実戦を想定した練習に発展していきます。

商品番号 979-S

全3巻セット 24,000円+税
各巻 8,000円+税

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日以内にお届けします。

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

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2017.11



ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!