

ピッチングに必要な身体の使い方を学ぶ練習法

良い投球は投動作を
理解することから始まる

ピッチングの肝は 投動作の理解にあった!

選手に合った理想的なフォームが身に付く練習法を紹介

- 指導・解説: 竹本 修 (尼崎市立尼崎高等学校 教諭)
- 実技協力: 兵庫県/尼崎市立尼崎高等学校

野球において「投げる」動作は、唯一自分の意志で思い通りに行えるものです。つまり、正しい「投動作」を身に付けることが、いかなる状況でも安定した投球をすることへと繋がっていくのです。

では、正しい「投動作」とは何なのか。ポイントは、スムーズな体重移動と、体を「割る」「閉じる」という動きにあります。

本作では、ボクシングや柔道、水泳などの他競技の動きを参考に、効率的かつ分かりやすく「投動作」を身に付けるための練習法を紹介していきます。練習の中で、上半身と下半身の動きをしっかりと確認、理解し、それらを連動させることで、無理のないフォームを身に付けることが可能となります。

CONTENTS

- [1] はじめに [2] 足を使う意味(スムーズな体重移動) [3] 投動作の参考になる他競技の動作 [4] 投動作と打撃動作の相互関係
[5] 練習法 [6] インステップの矯正法 [7] 左投手と右投手の指導法 [8] サイドハンドとアンダーハンドの指導法
[9] 手足が合わない場合の矯正法 [10] 距離を広げた変化球の練習法 [11] おわりに

弊社DVD通販サイトにて、より詳細な内容やサンプル映像を公開中!



商品番号 1037-S

全1巻 8,000円+税

送料一律

741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営業日内でお届けします。

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

FAX.03 (3818) 6656

2018.11



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!