

ライバルを攻略する攻撃法!

レベルスイングを修得して、確実に投球を捕らえる!

ダウン スイングから レベル スイングへ

DVD VHS
VIDEO

ライズボール、ドロップボール、チェンジアップボールなど変化球全盛とも言える女子ソフトボール界。投球をできるだけ体に近い位置で的確に捕らえるためには、ダウンスイングよりも必然的にレベルスイングでの打撃が要求されます。今回のシリーズではダウンスイングと比較検証しながら、理論的に段階をおってレベルスイングを修得していきます。ヒットを生み出し、打率を高めるには「苦手なコースを作らない」「苦手な球種を作らない」「ボール球を振らない」という3つの要素が重要になってきます。皆さんのチームでも打撃力の向上に、ぜひレベルスイングの修得にお役立て下さい。



DVD No. 496D-S / Video No. 496V-S
全2枚(巻)16,800円/各枚8,400円(税込・送料別)

496-1 / レベルスイングの基本テクニック 55min.

ダウンスイングと比較しながら、速いリストターンでミートポイント作る「レベルスイング」の基本テクニックを紹介。

《バッティングの基本原則》

- 打撃の考え方
- ヒットゾーンの立方体を考える
- リストターンとミートポイント

《レベルスイングのパワーを高める》

- スクワット・ティー [ツイスト・ティー] (ゴムチューブ使用)
- 腰と手の回転バランス (ゴムチューブ使用)
- レベルスイングの体重移動
- 拇指球のうねり
- 右手・左手の役割

《確実なミートテクニック》

- ドロップ&ライズに対する打撃方法
- バットのヘッドを走らせる (ゴムチューブ使用)
- 踏込み足のかべとつま先の方向 (ゴムチューブを巻いてバットの振り投げ)
- 体重移動によるコースの対応
- アウト&インコースのポイント確認
- チェンジアップに対する打撃方法
- グリップの位置
- 選球眼の養い方

496-2 / レベルスイングを修得する 54min.

様々なコースのボールに対応するために、バッターの対応力とテクニックを紹介。

《レベルスイングの原理》

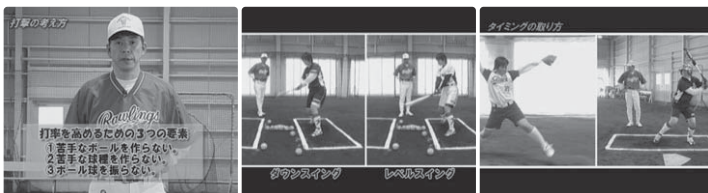
- バッティングの三悪とボールの見方
- ボールに対する右膝の方向 (右バッターの場合)
- シュミレーション・ティー①
アウトコース → チェンジアップのインコース → アウトコース → インコース
- シュミレーション・ティー②
インコース低め → インコース低め → インコース高め → アウトコースのチェンジアップ
- レベルスイングへの矯正法

《ティーバッティングでの分解練習》

- フェイス・ティー
- 3段階のティーバッティング
- コースに対応したバッティング
①外角高・中高・内角高 / ②外角高・外角中・外角低 / ③外角高・真中・内角低 / ④内角高・真中・外角低 / ⑤内角高・内角中・内角低 / ⑥外角低・中低・内角低

《ピッチャーからの投球を確実に捕らえる》

- タイミングの取り方 (投手の動きに合わせて)
- ストレートへの対応
- チェンジアップへの対応
- ストレート&チェンジアップのミックスでの対応



監修 / 望月 孝雄 (デンソー女子ソフトボール部監督)
指導・解説 / 才野 真 (兵庫県ソフトボール協会技術委員・元 須磨ノ浦女子高等学校ソフトボール部監督)
撮影協力 / デンソーソフトボール部・神戸親和女子大学ソフトボール部
実技協力 / [デンソー] 東 美幸・小池 裕子・高谷 朋江・竹林 綾香
[神戸親和女子大] 高橋 里江・山田 麻未

才野氏の指導による既刊シリーズも合わせてご覧頂くことで、これからの練習法や指導法にお役立て下さい。

DVD No.375D-S / Video No.375-S

●ライバルを攻略する! 鉄壁のソフトボール守備&投球法 全4枚(巻)

DVD No.366D-S / Video No.366-S

●ライバルを攻略する! ソフトボール攻撃法 全4(巻)

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かリガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD・ビデオNo.
お名前
ご住所 / TEL
お勤め先 / TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656