

投球力で差をつける!

～今関 勝「打ち取る」投手の育成～

■指導・解説：今関 勝

(ベースボールアドバイザー・元日本ハムファイターズ投手)

■実技協力：足立区立第九中学校野球部

DVD No. 515-S 50分

全1枚 8,400円(税込・送料別)

★長く野球をやるために!!

コントロールをつけるにはピッチングフォームの改善が必要です。無理のないフォームを身に付けることで投球を安定させることができます。

また、フォームの改善は障害予防にもつながるので、将来を見据え様々なスキルアップを望むことができます。

このDVDでは、ベースボールアドバイザーとして野球界を支える元日本ハムファイターズの今関勝氏が、短時間かつ遊び感覚を持ちながら行うことのできる、フォーム改善のトレーニングを紹介し、トレーニング前後での変化を、是非ご覧ください!

※効果には個人差があります。

※トレーニングの順番は構成通りに進めてください。また、変化は1日で出ますが、長期間継続したトレーニングが重要となります。

変化ポイント

- ① リリースポイントが前に変化
- ② 肩・腰の開きが遅くなる
- ③ 回転軸がブレない
- ④ 体重が前足にしっかりとのる

★「目の入替え」が投球フォームを変える!

腕、肩の動き、体重移動と基本的な自然動作を身に付け、目を入れ替えることでフォーム改善の軸を習得し発展させます。最後にトレーニング前後でフォームを比較します、変化をご覧ください。さらにカーブ、チェンジアップを無理なく投げるポイントを紹介しします。

■投球力をモノにするフォームづくり

*自然な投球フォームを身に付け、コントロールをつける

① ウィンドミル

- 回内(手の返す動作)を身に付ける
- 自由に投げさせてから回内させる

② 斜め前への投球

- 肩に負担をかけないフォームを身に付ける
- 肩甲骨が自然に動く位置で腕を振る

③ 正対しての投球

- 目を入れ替える
- 肩を入れ替える

④ 足を開いての投球

- 後足を残して回転軸をつくる
- 股関節の体重移動

⑤ 片足立ち

- 「足を開いての投球」の応用
- 投球後、前足だけで立つ

⑥ 真上投げ

- 肘が前に出る、肘が落ちるフォームを矯正
- 後足の股関節に体重をのせる

⑦ 逆投げ

- 利き腕と逆の腕で投げる
- 左右の筋肉のバランスを整える

⑧ バント処理

- 球の正面で捕球する
- 捕りに行った勢いを殺さず回転する

⑨ ダブルプレー

- 投球の方向性を身に付ける
- 送球後に一歩あるく

⑩ 牽制球

- グラブを素早く引き付ける
- 小さく回転する

⑪ 細かく手を振る

- スイングスピードを上げる
- 腕を脱力させる

⑫ ボールたたき

- 初心者のためのフォームづくり
- 投球の類似動作でフォームを覚える

*トレーニング効果の検証

(指導前・後のフォーム比較)

■変化球のポイント

*これまでの動作を意識した変化球投球法

① 手首を使わないカーブ

- 手首の角度を決めて固定する
- 球に前方回転をかける

② チェンジアップの基本

- 手と球の接地面積を大きくする
- ストレートと同じフォームで投げる



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6640
〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は... <http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

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は、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ご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOPSカード)もご利用できます。