

「工夫・根気・努力」で選手を育てる!

～強豪 常磐軟式野球スポーツ少年団の指導法～



★チーム力で戦う、全員野球!!

DVD No. 517-S

全2枚 16,800円

[各枚 8,400円] (税込・送料別)



■指導・解説: 天井 正之
(常磐軟式野球スポーツ少年団)

■実技協力: 福島県/常磐軟式野球スポーツ少年団
全日本学童軟式野球大会 5年連続 15回出場(大会史上最多出場)/準優勝2回、ベスト8 3回



★安定したチームを育成する!

全日本学童軟式野球大会において最多出場し、輝かしい成績をおさめている常磐軟式野球スポーツ少年団。

今回のシリーズでは、毎年選手の体格や身体能力は様々である小学生を常に全国レベルへ導く指導法をご紹介します。

『工夫・根気・努力』を指導理念とし、守備や走塁では毎年群を抜くチームに育て上げ、全員で勝利を掴む全員野球を展開し安定したチームを育成します。小学生に細やかに丁寧に指導する天井正之監督の指導法をご覧ください。

517-1

基礎練習の指導ポイント

40分

小学生を指導する上でまず確実にしておきたい野球動作をご紹介します。
身体の大きさも違う小学生には、工夫した基礎練習が重要になります。無理なく、確実に習得できる指導法です。

■ウォーミングアップ

- ①全体ランニング
●腕の振り/走り方等で選手の状態をチェック
- ②準備体操
●曲げる箇所/伸ばす箇所等をしっかりと意識して行う
- ③ダッシュ
●柔軟性/リズム/俊敏性を養い、トレーニングも兼ねて行う



■キャッチボール

- ①ランニングキャッチボール
●2人組で走りながらキャッチボール
→下半身の動作(走)と上半身の動作(投)を合わせ、リズムよくキャッチボール
- ②両膝をついたキャッチボール
●両膝をつき、上半身のみを使ってキャッチボール
→肘から先をしっかりと使う事を意識し、コントロールよくボールを投げる
- ③足を開いてキャッチボール
●両足を肩幅程度まで開き、キャッチボール → 膝の力を上半身に伝える(膝の柔軟性)
- ④タイミングを合わせるキャッチボール
●右足(軸足)を1歩前に出して捕球し、1ステップで送球
→ボールに対しての軸足の反応
- ⑤遠投
●徐々に距離を伸ばしながらのキャッチボール → 距離に合わせた腕(肘)の使い方
- ⑥クイックキャッチボール(2人組)
●ボールを右足(軸足)から捕りに行き、1ステップで送球【連続】
→相手が投げる前に、動き出す(次の捕球)準備をする
- ⑦クイックキャッチボール(4人組)
●2人交互に素早くキャッチボール → 素早く正確な捕球/送球動作を身に付ける

■ピッチング

- ①ピッチングドリル I
●足を前後に開いてのピッチング
→後ろ足に溜めた力を、上に逃がさず前方へ送り出す(体重移動)
- ②ピッチングドリル II
●マウンドからの距離を短くして、正確なコントロールを習得
→スピード(力)は押さえて、狙った場所に正確に投げる(肘/指先の感覚を養う)
- ③ピッチングドリル III
●開いた足の外側にボールを2つ置き、交互にボールを触る
→下半身の強化(体重移動)

517-2

技術練習の指導ポイント

46分

この巻では実戦を意識し工夫のされた練習内容です。
全国大会に出場するために選手の質に関わらず、チーム力をアップするには必須の練習方法で、一巻目をふまえた全体練習の紹介です。

■4ヶ所バント/トスパッティング

- ①4ヶ所バント
●4ヶ所に分かれてのバント練習(フォームづくり)
●投手のタイミングに合わせてバントを出す(右手でボールを掴むように)
→1塁側/3塁側、どちらにでも自由に転がせるバントコントロール/タイミング
- ②4ヶ所トスパッティング
●4ヶ所に分かれてのトスパッティング
●バントを使ったキャッチボールをイメージ → 自分の狙った所にバントの芯を出す

■守備練習

- ①塁間を縮めたボール回し
●通常の塁間を3m縮めた距離で行うボール回し → 正確で素早い動作の習得(フットワーク)
●グラブの芯で捕球 → 素早い送球
- ②塁間(通常)でのボール回し
●通常の塁間でも正確で素早い動作が出来るかをチェック
- ③ボール回しを入れた内野ノック
●常に次のプレーを意識した内野ノック
- ④ゴロ捕球 I
●捕球時の軸足は右足である事を意識させる(右投げの場合)
- ⑤ゴロ捕球 II
●捕球後、ボールを持ち替える際の軸足(右足)の送りを意識させる(右投げの場合)
- ⑥ゴロ捕球 III
●捕球から送球までの軸足(右足)の送りを意識させる(右投げの場合)

■1ヶ所バッティング

- ①ランナー1塁からの盗塁
●1塁ランナーのリードの位置とスタートのタイミング ●投手の牽制/捕手の送球/守備全体のカバーリング
- ②ランナー1塁からのランエンドヒット
●1塁ランナーのスタート(状況判断) ●バッターは確実にゴロを打つ
●ランナーは常に次の塁を狙う意識を持つ
- ③ランナー2塁からのバントエンドラン
●1塁ランナーのリードの位置とスタートのタイミング
●投手の牽制/捕手の送球/守備全体のカバーリング
- ④ランナー2塁/2アウト2ストライクからのヒッティング
●2塁ランナーのスタートタイミング
●スタートを切ったランナーは状況に関係なく本塁を目指す
- ⑤ランナー3塁からのスクイズ
●バッターはどんなボールがきてもバントできる準備をしておく ●守備隊にに合わせて、転がす方向を打ち合わせる
- ⑥ランナー3塁からのセフトイースクイズ
●3塁ランナーは打球を確認してからスタート
●1塁方向に転がす事ができると成功率UP(3塁ランナーが打球を見やすい)



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

●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>

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5789-2061

FAX.03-5789-2064

〒141-0022

東京都品川区東五反田1丁目19番7号

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。

[2007.06]