

内野のスペースだけで足りる！



DVD No. **552-S**
全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

選手を鍛えるアイデア練習

野球がうまくなるための、神経系・バランス感覚・集中力を高めるトレーニング

全国中学校軟式野球大会の常連校である修徳学園中学校。

多くの方は練習環境がいいのじゃないか？と想像されると思いますが、

実際の練習スペースは内野のスペースのみ。

そんな環境でもアイデアを駆使し、

堅い守備を軸に毎年素晴らしいチームに育て上げる小野寺信介監督の指導方法をご紹介します。

神経系・バランス感覚・集中力を高めるウォーミングアップや堅守のために必要な「捕球」を収録。

全国を目指す指導者必見のシリーズです。

指導・解説：小野寺 信介

(修徳学園中学校野球部監督)

実技協力：修徳学園中学校野球部



⑦ 戦績	
全国中学校軟式野球大会	
出場	6回
準優勝	1回
第3位	1回
ベスト8	2回

練習スペースが内野だけでも、上手くなる！

552-1 ● 67分

ウォーミングアップ&キャッチボール

通常行われるウォーミングアップにバランス感覚や集中力を養う為の要素を加えた、より効果的なウォーミングアップと神経系メニューを紹介。また、野球に必要な瞬発力(瞬間視)・周辺視力を向上させるためのアイデアトレーニング法や、守備練習も兼ねたキャッチボールなど工夫を凝らしたトレーニングメニュー満載です。

●イントロダクション ※2巻共通

○限られたスペース/時間で行う効率的なトレーニング法とは？

●ウォーミングアップ① ～バランストレーニング～

○バランス感覚/柔軟性/集中力/リズム感等を養うためのウォーミングアップ

- ・スキップ(前/後)
- ・一歩
- ・一歩/交差
- ・両足揃え
- ・両足揃え/交差
- ・足上げ(前で前/後で前/前で横/後で横)
- ・前で回し
- ・後で回し
- ・ジャンプ(両足揃え/開脚/交互/反り/膝下/回転)
- ・足回しバランス(前/後)
- ・バウンディング(前/後)
- ・腰切り/左右
- ・回転ダッシュ
- ・短ダッシュ



●ウォーミングアップ② ～信号～

○瞬発力(瞬間視)/神経系トレーニング

●ウォーミングアップ③ ～足し算～

○瞬発力(瞬間視)/神経系トレーニング

●ウォーミングアップ④ ～ジャンケン～

○周辺視/瞬発力(瞬間視)/神経系トレーニング

●キャッチボール① ～1vs1～

○実際のプレー(守備)をイメージした1対1でのキャッチボール

- ・立ち投げ(両足揃え/左足前/右足前)
- ・片足立ち投げ(右足/左足)
- ・膝立ち(両足揃え/左足前/右足前)
- ・ジャンピングスロー
- ・ジャンピングスロー(反時計回り/時計回り)
- ・股投げ
- ・アンダースロー
- ・背面キャッチ



●キャッチボール② ～3vs3～

○ローテーションを行いながらのキャッチボール

- ・40m
- ・30m



552-2 ● 64分

フィールディング

2巻目では守備の基本である「捕球」をテーマに様々なトレーニングを紹介。

上半身と下半身を分けてトレーニングを行うことで、確実な基本姿勢(動作)を段階的に身につけます。また1巻目でご紹介した「送球」と本巻での「捕球」を組み合わせた総合的なトレーニング「バスケ・キャッチボール」は狭い範囲でも十分に行える効果的な守備練習です。

●イントロダクション ※2巻共通

○限られたスペース/時間で行う効率的なトレーニング法とは？

●捕球① ～基本姿勢～

○捕球を行う為の基本姿勢

●捕球② ～フットワーク～

○捕球に入る前のステップ/捕球時の姿勢と送球の為の送り足

- ・基本ステップ
- ・右足リフト→捕球姿勢
- ・右足リフト→捕球姿勢→右足送り
- ・合わせ→右足リフト→捕球姿勢
- ・合わせ→右足リフト→捕球姿勢→右足送り
- ・合わせ→右足リフト→捕球姿勢→右足送り→送球姿勢



●捕球③ ～捕球練習～

○リフトを使った実際の捕球練習

●捕球④ ～上半身の捕球～

○上半身のみを使った捕球(グラブつけ)→上半身と下半身のタイミングを合わせる

●捕球⑤ ～ファースト・サード～

○キャッチボール(送球)と捕球(フットワーク)をつなげた、実践的なトレーニング

○打球の素早い判断や集中力・チーム団結力UPにもつながる

●捕球⑥ ～石段を使った打球処理～

○石段を用いた様々な打球をつくり、各打球に合わせた処理の仕方(グラブの出し方等)を習得

- ・バウンドのないゴロ
- ・1バウンド
- ・ショートバウンド
- ・ハーフバウンド
- ・ボディストッパ



●捕球⑦ ～バスケ・キャッチボール～

○4カ所ローテーションキャッチボール

○動いている相手に対し、自らも動きながら送球(動から動のプレー)

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 No.を指定し、電話かFAX、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 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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、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