第8回 愛知トレーニング交歓会
～機動力を作る！機動力で攻める！～

DVD No.555-S DVD VIDEO
全2枚　11,550円（税込・送料別）
【1巻目 8,400円　2巻目 3,150円】

機動力野球を学ぶ！

試合で使える走塁技術を紹介

指導・解説　小林　憲（愛知／葵中学校野球部監督）
石原 昌仁（愛知／美川中学校野球部監督）
相田　慎（静岡／菊川西中学校野球部監督）
野田 喜紀（滋賀／八幡中学校野球部監督）
久保 隆則（兵庫／住吉中学校野球部監督）

毎年素晴しい指導者を講師に招き、中学野球界に刺激と活力を与える愛知トレーニング交歓会。8回目を数える今回は「機動力を作る！機動力で攻める！」をテーマに掲げ、機動力野球で細江中、岳洋中を全国大会へと導いた菊川西中学校 相田慎監督を講師に招き、「機動力の作り方・機動力の生かし方」をご紹介いただきます。

また岡崎地区実行委員による提案では、葵中学校 小林憲監督の「相手バッテリーにプレッシャーをかける走塁」美川中学校 石原昌仁監督の「ランナー1塁からのバンドエンドラン」を提案した内容になっております。

また、研修会では八幡中学校 野田善紀監督の中部日本大会に出場した際の貴重な体験をご紹介いただき、住吉中学校 久保隆則監督には実力以上の力をだすためのメンタルトレーニングをご紹介いただいています。

日々の練習、指導に、是非お役立てください！

＜555-2＞研修会（90分）

■近畿大会・中部日本選抜大会を経験して
◎八幡中・野田 喜紀

■メンタルトレーニングで選手を成長させる
◎住吉中・久保 隆則

＜555-1＞交歓会（94分）

■開会式

■相手バッテリーにプレッシャーをかける走塁
◎葵中・小林 憲
●ツーウェイ・リード
●ワンウェイ・リード
●リードの取り方
●2次リードからの帰塁
●2次リードからのディレードスチール
●2次リードからのディレードスチール（2塁編）
●2塁走者の1次リード（上級編）

■ランナー1塁からのバンドエンドラン
◎美川中・石原 昌仁
～0アウト1塁から1アウトランナー3塁を作る1つの方法として～
●バンドエンドランの方法
●手投げ練習
●ランナーの動き方
●コーチャーの指示
●手投げ練習
●守備側の注意点
●ランナーが素早くストップするテクニック
●実戦練習
●手投げ練習
●実戦練習

■機動力を生かしたチームづくり
◎菊川西中・相田 慎
●アップメニュー ①地面をたたく
②足を振り上げる
③かかとを引きつける
④腹筋下部を鍛える
⑤サイドステップ
⑥クロスステップ
⑦ストライドを広げる
⑧腰をきってスタート
⑨腕の振りをスムーズにする
⑩2次リード
●左投手ワンウェイ・リード
●3本勝負
●1アウトランナー3塁セーフティスクイズ
●ホームスチール

●お申し込み・お問い合せは、お気軽に…
JLG 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

●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DVDNo.を指定し、電話かハガキ、FAX、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、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード）もご利用できます。

2008.3