



DVD No.

全2枚 16,800円

各 枚 8,400円

(税込・送料別)

579-S

一点
点を奪い、
を与えない
チームを作る!!

榊原幸男の 少人数でも チーム力を高められる 実戦想定練習法



指導・解説:

榊原 幸男

(元岩手県千厩町立千厩中学校女子ソフトボール部コーチ)

実技協力:

群馬県高崎市立榛名中学校女子ソフトボール部

人数が少なくても

効果的で実戦的な練習は出来る!!

伝説の指導者・榊原幸男氏の指導シリーズ第5弾となる今回のDVDの狙いは

「数少ないチャンスを確実にモノにして、勝利をつかむチームを作る!!」

人数も少ない、打撃も守備も今ひとつ…そんなチームは多いはず。それでもちょっとしたアイデアと気配りで力を発揮して1点を取り失点を防ぐ…。そういった実戦を想定した練習方法を紹介しています。部員数が少なくてもランナーと野手が効率的に交替しながら行なう事で、攻守両面からチーム力を高めることができます。例えば、ノックをしなくてもノーアウトランナー3塁の状況で様々な打球パターンを想定します。そして、ランナーのスタート位置もギリギリでアウトかセーフになるように調整することで、ランナーと野手の判断力を同時に養う事ができます。このように限られた人数でも、常にプレッシャーのかかった状態で練習する事で、更にチームの結束を強め、実戦でも成果を発揮することになります!

今までのDVDシリーズも合わせてご覧頂くことで、榊原氏の指導ノウハウと更なる技術を深く知ることができます。是非、お役立てください。

数少ないチャンスをモノにするのは、
実戦を想定した練習の繰り返しだ!

579-1 確実なスライディングと 走塁練習

(44分)

ヒットが打てなくても、確実に塁を進めるためにはスライディングや走塁の技術が重要になります。

恐怖心無くした状態から段階的に指導し、素早いヘッドスライディングや実戦的なベースタッチなどを習得していきます。

※恐怖心無くすスライディング練習

- ① その場で行う手足の着き方
- ② 両手を挙げて身体を伸ばす
- ③ 2〜3歩助走で背中を着ける
- ④ 仮ベースを使って距離感を掴む
- ⑤ 固定ベースの塁間距離で行う

※素早く戻るヘッドスライディング

- その場から手足を真っ直ぐ伸ばして離脱した状態から2〜3歩助走して1塁オーバーラン後に、ヘッドスライディングで戻る

※廻り込みスライディングでのベースタッチ

- 2〜3歩助走/塁間距離

※スライディングのまとめ

- ・1塁はオーバーランして、ヘッドスライディングで戻る
- ・2塁はスライディングして素早く起きる
- ・3塁は廻り込みスライディングし、少し離脱してヘッドで戻る
- ・ホームは廻り込みスライディングでベースタッチ

※少人数でも実戦的に行う走塁の総合練習

- ライト/センター/レフト/サードの選手がランナーとして、サインを見ながら様々な状況を判断して走塁する

①両手を挙げて身体を伸ばす



②素早く戻るヘッドスライディング



③廻り込みスライディング



ヒットが出なくても点を取る!
スライディングと走塁の極意!

579-2 実戦的な野手の関係と キャッチャー練習

(43分)

《バックホーム・バックサード時の外野手練習》では指導者不在でノックなしでも、打たれた事を想定して行ないます。あらかじめ外野にボールを配置し、ランナーも途中からスタートします。この時、どの位置からランナーを走らせるかによって、練習効果を大きく変えることができます。

※セカンドとショートの関係プレー

- 2遊間のゲッツャープレー(セカンド/ショートが入る)

※バックホーム・バックサード時の外野手の練習

- ライト/センター/レフトからの中継
- ※打球を想定して外野にボールを置き、ランナーも途中からのスタートで行う

※速い切り替えて行うボール回し

- 1個/2個/4個のボールを使って左右両回転を行う

※送球力を高めるキャッチャー練習

- サインの出し方
- キャッチャー練習①
後ろから出されたボールを、力強く素早いスタートでファーストに投げる練習
- キャッチャー練習②
ピッチャーからのボールをファースト、サード、セカンドに投げる(立った姿勢/座った姿勢)
- ビックオフプレー
投球と同時にファーストとサードがダッシュし、1塁ランナーの戻りが緩くなったところを狙う



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、電話かハガキ、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 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。
- 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!

JLC 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 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656