

第9回愛知トレーニング交歓会

チーム力を高めるために

無駄な点をやらないキャッチボールドリル!

捕球が上達する技術指導

野球選手のための障害予防

指導・解説

川本 聡 (東尾張地区主任実行委員・瀬戸市立祖東中学校野球部監督)
 松尾 俊季 (東尾張地区主任実行委員・清須市立清洲中学校野球部監督)
 田中 信宏
 近藤 英隆 (若田接骨院院長)

毎年素晴ら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。

9回目を数える今回のテーマは「野球の基本動作を再認識して、レベルアップを図ろう!」です。

野球の基本である「キャッチボール」を中心とした様々なトレーニング法をご提案します。

また、田中信宏氏による野球教室では「守備の基本動作」と「打撃フォームの矯正」と題し、

実演を交えながら指導・アドバイスを行います。

講演会では、若田接骨院院長・近藤英隆氏による「野球での障害予防と回復について」を収録。

近藤氏は多くのトップアスリートたちのコンディショニング&トレーニング指導を手がけた経験を持つ、

「身体」のスペシャリストです。肘や肩のトレーニングにとどまらず、投球動作という視点から姿勢的

な問題を改善させることを主眼に置き、その予防法を紹介します。

Baseball



《DVD》

No.592-S

全2枚11,550円

[1巻目8,400円]

[2巻目3,150円]

(税込・送料別)

592-1 72分

交歓会



■開会式

- 東尾張地区実行委員による提案「無駄な点をやらないキャッチボール」

◎キャッチボールのドリル練習

- ・捕球の練習
- ・両膝をついてのスローイング
- ・片膝をついてのスローイング (右膝・左膝)
- ・そんきよの姿勢からのスローイング
- ・肩幅に開いてのスローイング
- ・大またに開いて前後の体重移動でのスローイング
- ・腕を徐々に下げながらスローイング
- ・アンダースロー (普通)
- ・ボールを自分の前に置いてアンダースロー (正面・ふみこみ・ターン・逆ターン)
- ・ジャンプスロー (その場)
- ・ジャンプスロー (180°左回り)
- ・ジャンピングスロー (前進)
- ・ふんばつてのスローイング
- ・右足をだしながらのスローイング
- ・3人組でカットプレー (カットマンの近くでトスをする)
- ・3人組でカットプレー (動きながら)

◎円のドリル

◎挟殺プレーによるドリル

◎動きの中でのスローイングドリル

◎ランナー1・3塁での実戦練習

■田中信宏氏による野球教室

◎守備の基本動作

- ・スタートの基本、トスの基本
- ・正面でなく、最後に正面で捕る

◎打撃フォームの矯正

- ・バットが下から出てしまう打者の矯正
- ・強く振ろうと思うことで、陥りやすい弊害

592-2 65分

講演会

■野球での障害予防と回復について

◎若田接骨院院長・近藤英隆

- ・野球障害の年齢的特徴
- ・肩と肘の機能解剖
- ・投球フォームについて
- ・姿勢的な問題について
- ・投球障害の予防法



●メール会員募集中! インターネットからのご注文は⇒<http://www.japanlaim.co.jp>

●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 本郷竹下ビル4F

FAX. 03(3818)6656

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、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

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、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、東急TOP&カード) もご利用できます。