馬場智久の伸ばす!!
Softball ピッチング

DVD No. 685-S
全2枚 16,800円・各枚 8,400円
（税込・送料別）

DVD VIDEO

これだけは おさえておきたい チェックポイント

馬場智久のピッチングテクニック第2弾、いよいよ登場!!
あらゆるレベルのピッチャーの悩みに、ズバリ応える!!

ソフトボールマガジンでおなじみ! 馬場氏のクリニックをわかりやすく映像化!

このDVDは、馬場智久氏が様々なところで開催された講習会や、ソフトボールマガジンで連載中のピッチングクリニックに寄せられた多くのピッチャーや指導者からの悩んでいる点にポイントを絞って映像化したものです。
初級者、中級者、上級者、そして指導者・・・それぞれ悩みは違います。今回のDVDでは、このような多くの方々の悩みどころをリサーチしている馬場氏だからこそのわかりやすい解説で、ズバリあなたの悩みを解決してくれます。
さらに今回は岡住トレーナーとして選手を日頃よりフォローしている村上純一氏に、ピッチャーとしてあと一伸びしたい、ピッチング力を上げたい時に行うトレーニングと効果的なケアの方法をあわせてご紹介します。

指導・解説 **馬場 智久**（岡住ソフトボール部監督） **村上 純一**（岡住ソフトボール部トレーナー／神戸東洋医療学院講師）
実技協力 岡住ソフトボール部

DVD No. 685-1 ピッチングのチェックポイントABC 64min

ウインドミル投法を身に付けていくために必要なブラッシング動作から、下半身の動き、実際の投球まで、多くのピッチャーの悩むポイントを中心に明確な説明でひとつずつ解決していきます。

CONTENTS

■ブラッシングの練習方法
ウィンドミル投法に必要不可欠なブラッシング動作を、段階をおった練習方法で確実に身に付けていく。
●基本動作 ●腕を回さないブラッシング ●腕を回転させてブラッシング
●ボールを持ってブラッシング ●片足を上げてブラッシング ●至近距離での投球

■着地足（下半身の使い方）
着地足の向き、方向によって起きる現象を理解して、実際のピッチングを通して自分の適性を探していく。
●つま先の向き ●着地足の方向 ●着地足の軌道 ●大きな踏み出し

■腰の旋回
ピッチング動作の中でも重要な下半身の動作について、腰の旋回動作を中心にスムーズな動きを身に付けていく。
●始動のタイミング ●軸足の動き

■向いている変化球の見分け方
ボールの握り方と回転運動から注意していく。

■ドロップボールの習得
●ボールの握り方 ●練習方法

■ライズボールの習得
●ボールの握り方 ●練習方法

■遠投

■チェンジアップの習得
●ボールの握り方 ●練習方法

DVD No. 685-2 ピッチング実践練習&トレーニング 51min

実戦でのピッチングを意識した練習で、経験、レベル、タイプが違うピッチャーをモデルに個別指導を行っていきます。また、トレーナーによるピッチング力強化のためのトレーニングと日常的なケアについて紹介します。

CONTENTS

■変化球指導のポイント
●上級者①:フォーム全体を変えるのではなく細かい点に着目して修正していく。
●上級者②:下半身の動きを意識させていく。
●中級者:着地時に右肩が下がりやすい癖がある選手への指導。
●初心者:腰の旋回がうまくできない選手への指導。

■試合直前のピッチング練習
身体と気持ちを高めるため、色々な球種を投げ、
身体に力を入れ、実戦感覚を研ぎすませる練習方法を紹介する。

■ピッチング力を上げるトレーニング
股関節の動きを良くしてピッチング動作が滑らかになる腸腰筋のトレーニングと
投球動作を意識した体幹トレーニングと各部位の強化を紹介。
●腸腰筋 ◎8の字トレーニング
●体幹 ◎螺旋運動（メディシンボール） ◎下投げを意識した強化
（メディシンボール・バランスボール） ◎下投げを意識した強化（ストレッチボール）
●下半身のバランス◎フロントランジ（インナーチューブ）
●下肢の内旋・外旋バランス
●足関節バランス強化

■身体をケアするストレッチ
ピッチャーとして一番怪我が多い、肩、肘、股関節のストレッチを中心に紹介する。
●肩関節 ●肘関節 ●股関節

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。

【ハガキ記入例】
●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」の宅配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。（分割も可）

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!
JL ジャパンライム株式会社
TEL 03-5840-9980
FAX 03-3818-6656
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

2011.6