

個人の特徴と長所を伸ばす! 誰にも真似できない自分だけの動きを習得させる!

野球選手のための 準備期トレーニング

シーズンオフをプラスに変える!



～動きの中の『動き』づくり～

DVD No.703-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円 (税込・送料別)
※この商品にはトレーニングに使用する資料がPDF形式のデータとして添付されています。

- ◎指導・解説：西内 伸夫 (明德義塾高等学校トレーニング特別コーチ)
高知県出身。陸上競技(跳躍)の指導者として、数多くのトップ選手を指導。平成10年から明德義塾高校でトレーニング特別コーチを務めている。
- ◎実技協力：明德義塾高等学校



走りが変われば
野球も変わる!
50m走で0.4秒
速くなる選手も!

高校球界の最先端! 陸上競技のコーチによる「動き」のトレーニング

野球選手にとってシーズンオフの過ごし方は、シーズン中以上に大切だといわれます。時間をかけて身体づくりを行い、基礎を身につけ、心を育てる。約3ヶ月間の「準備期」があるからこそ、選手は大きく成長できるのです。そこで今作では、「動きの中の動きづくり」をテーマに、準備期のトレーニングを紹介していきます。解説を行うのは明德義塾で特別コーチを務める西内氏。陸上競技で培った理論をベースに、走りやプレーにつながるエクササイズを指導しています。特徴的なのは「動き」をメインに考えられている点です。いかに速く、強く、しなやかに動けるかに主眼をおいたトレーニングは、これまでの野球界にはあまり見られなかったものかもしれません。今年のシーズンオフに、ぜひこの最先端のトレーニングを取り入れてみてください。日々見えてくる選手の変化に、驚きを覚えるはずです!



703-1
62min

身体の動きや使い方を覚える 「コンディショニングラン」

速く走る、大きな力を発揮するためのコツをつかむトレーニングです。
明德オリジナルの練習法である「コンディショニングラン」で動きを身につけていきます。

■イントロダクション

■ウォーミングアップ

- ◎ウォーキング&ジョギング
- ◎動的ストレッチ
- ・水泳体操
- ・リズムスキップ
- ・左右交互腕回しサイドスキップ
- ・上体反らし
- ・身体の前回運動
- ・屈伸&伸脚運動
- ・肘と膝タッチ&膝下タッチ
- ・左右股関節運動
- ・振り込み開脚・ベアストレッチ
- ・各自補足ストレッチ

■コンディショニングラン

- ・リズムスキップ
- ・踏み付けスキップ
- ・クロスステップ
- ・膝越えステップ
- ・サイドステップ
- ・サイドステップ切り替え
- ・バック走り切り替え
- ・長座姿勢切り替え
- ・バービー切り替え
- ・ダッシュ
- ・専門動作

■ハードル&ラダー

- ・股関節
- ・ハードル潜り
- ・軸作り
- ・前進ピッチ
- ・左右サイドピッチ
- ・前左右切り替えピッチ
- ・前方ジグザグ
- ・トッパハイニー
- ・両足ジャンプ
- ・抱え込みジャンプ
- ・開脚ジャンプ
- ・トッパハイニー(ミニハードル)
- ・加速走



反動を利用する運動は
瞬発力・ダッシュ力・跳躍力向上につながる

703-2
61min

自己の特徴や長所を伸ばす 「強化トレーニング」

補強運動やスプリントエクササイズを通して、自分にしかできない動きや長所を伸ばしていきます。単に筋力を鍛えるのではなく、使える身体づくりを目指します。

■スプリント

- ◎フロート
- ◎ショートダッシュ
- ・20m
- ・30m
- ・50m
- ◎持久走(20分)
- ◎ジグザグエンドレス
- ◎ジグザグタッチ
- ◎バウンディング
- ◎ホッピング
- 補強運動
- ・バービー
- ・V字腹筋
- ・上体起こし腹筋

- ・腕立て伏せ腕回し
- ・膝タッチ腹筋
- ・レッグレイズ腹筋
- ・腕立て伏せトリプル
- ・ベア足タッチ
- ・上体起こし深腹筋
- ・負荷腕立て伏せ
- ・側近
- ・スピード腕立て伏せ
- ・がんばれ腹筋
- ウェイトトレーニング
- ・ジャーク

- ・クリーン
- ・カール
- ・スクワット
- ・フライング
- ・ベンチプレス
- ・エルゴメーター
- 仕上げ
- ・ハイニー
- ・開脚歩
- ・仕上げ走
- クーリングダウン
- スポーツマッサージ
- おわりに



頭より高い位置でタッチする



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