

ベースボール BASEBALL RENAISSANCE

ルネサンス

野球センスを育てる 守備&打撃論

指導モットーは
「大は小を兼ねる」



DVD No. 729-S

全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)

- 指導・解説：山本 雅弘(遊学館高等学校)
- 実技協力：遊学館高等学校

体の理にかなった練習で、 センスは伸ばすことができる！

「投げる・打つ」という、野球の2大テーマに 深く切り込んだタイトルが登場です！

解説をするのは遊学館高校の山本先生。バイオメカニクスや運動生理学はもちろん、宇宙工学にまで及ぶその理論で、高校球界の求道者としてその名を轟かせています。

守備編では「投げる」ことを前提としたドリルを紹介。捕ってからボールを懐に引き込むような動き、手を動かして頭の上に持っていくような動作はナンセンスだといいます。ムダが一切ない、本当に早い送球を実現する方法を解説します。

バッティング編では骨盤の使い方や姿勢のつくり方をクローズアップ。右打者と左打者の違い、潜り込ませる骨盤の使い方、遠くに飛ばすための練習法など、独自の考え方が盛りだくさんです。

今作ではこれまで詳細に語られることのなかった「山本理論」を、余すことなく紹介しています。貴重で有意義な理論&練習を、ぜひこの作品で体感してみてください！

動きのカギは“骨盤”の使い方にある！ 投打で体が開かない、独自の理論に注目！

| 729-1 | 50min

“早く確実に”を実現する守備ドリル

捕球後、いかに早く正確な送球をするかというのは、野手にとって非常に大きなテーマとなります。1巻目では主に送球にクローズアップした守備ドリルを紹介しています。これまでの「基本」とは一味違った、目からウロコの考え方が詰まった1本です。

- イントロダクション
- マット運動
- フィールディングのメカニズム
- バックハンド捕球
- ◎2ステップ送球 ◎1ステップ送球
- フォアハンド捕球
- ◎2ステップ送球 ◎1ステップ送球
- 切返しからの送球
- ◎バックハンド捕球
- ◎フォアハンド捕球
- ノックでの捕球
- ◎フロントステップからの送球
- ◎バックステップからの送球
- ベース間の連携
- 山本先生インタビュー(守備編)



バットが走る「コリオリの力」とは？ 飛距離が出るミート角度とは？

| 729-2 | 70min

身体の理にかなったバッティング理論

前半では四肢の外旋・内旋など、体にとって楽に力を発揮できるバッティングのメカニズムを解説。後半にその理論を体現するために、遊学館で行っている練習を紹介しています。ここでも、バットを背中に当てるまで振り切るなど、「大は小を兼ねる」練習が行われています。

- イントロダクション
- バッティングのメカニズム
- 振り切る動作の習得
- ◎リブレイドリル
- ◎背中にバットを当てる
- ティバッティング
- ◎身体のスピン・ボールの引きつけ
- ◎インサイドアウト
- ◎軸足始動の連続打ち
- ◎方向性を意識した後方からのトス
- ◎身体のスピン・リストターン
- スピンをかけるトスバッティング
- 実践練習(マシン&投手)
- 山本先生インタビュー(打撃編)



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