

# ソフトボール“格上への挑戦状”



## 桜宮高校

# 叩きつけと

# 走塁の指導法

激戦区大阪にあり、公立校ながら毎年のように全国へ駒を進めている桜宮高校。その勝負強さの秘訣は、特徴ともいえる「叩きつけ」と「走塁」にあります。

力のあるバッターでなくても「叩きつけ」をマスターすることで、大きな戦力へと変わります。バントなのか叩きなのか、相手に考えさせるだけで戦術の幅は一気に広がっていくはず。また、桜宮高校の「走塁」も非常に特徴的。十数校が集まった合宿でベースランニングトライアルを行なったところ、同校の選手が1位の記録をたたき出したといいます。決して一番足が速いわけではないのに出た結果の裏には、常識では考えられない走り方がありました。

選手個々では負けていても、工夫と研究次第では試合に勝つことができる。そんなソフトボールの醍醐味を、この作品で実現してみてください！

商品番号 **875-S** | 全2巻 16,000円+税/各巻8,000円+税 (送料別)

### 公立校が強豪私学に対抗するために追求した『ソフトボールの妙味』とは!?



縦振りでは「点」ではなく「線」でボールをとらえる



振り幅は必ず短く(大きく振ると空振りにつながる)

通常/直角ベースランニング タイム比較

	通常	直角
①A選手	12.59	⇒ 11.94
②B選手	12.58	⇒ 11.86
③C選手	12.65	⇒ 12.17
④D選手	12.48	⇒ 11.63
⑤E選手	12.50	⇒ 12.19
平均タイム	12.56	⇒ 11.96

「外旋走法」「クラウチングスタート」「直角ベースランニング」など常識を覆す走塁を公開!!

### 875-1 ▶ 「縦振り叩きつけ」の基礎と指導法

43 min

もはや桜宮高校の代名詞ともなった「叩きつけ」のメカニズムから、その練習法までを公開しています。コツは通常のスイングのような「横振り」にならないこと。「縦振り」にしていくための方法を段階的に紹介します。左打者と右打者の違いなど、指導者として知っておきたいことが満載です。

- イントロダクション
- ミート&ノック
- 4人組ベッパ―
- 練習前のチェック
- 叩きつけ
- 叩きつけ/縦振り/2人1組 叩きつけ
- 肩のストレッチ/動体視力の強化/キャッチボール



### 875-2 ▶ 「超・走塁術」と「実戦での叩きつけ」

44 min

桜宮高校で実践する、通常とはちょっと違う走塁論を紹介します。走り方、スタートの仕方、そしてベースランニングの回り方について独自の理論が展開されていきます。後半は「叩きつけ」をどのように実戦で活かすか、ケースごとに解説しています。成功、失敗それぞれの原因を大橋監督が分析します。

- イントロダクション
- 0アウト/ランナー1塁 通常の守備①に対する攻撃/通常の守備②に対する攻撃
- 走塁 走法/盗塁(スタート)
- 1アウト/ランナー2塁 通常の守備に対する攻撃
- ベースランニング 走塁(ベースランニング)/タイム計測(通常)/タイム計測(直角)
- 1アウト/ランナー3塁 高い打球の叩きつけで得点を狙う/ランナーと連動した攻撃(ゴロを打つ)



### もはや代名詞となった「叩きつけ」の極意を、導入から詳しく解説する!



★弊社通販サイトにて、サンプル動画公開中!

検索



■ 指導・解説  
大橋 一郎  
(大阪市立咲くやこの花高等学校教諭/  
前・大阪市立桜宮高等学校 女子ソフトボール部 顧問)

■ 実技協力  
大阪府大阪市立桜宮高等学校 女子ソフトボール部

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

#### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

#### DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 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は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割も可)。

●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  
〒113-0033  
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
TEL. 03-5840-9980  
FAX. 03-3818-6656