

遠くへ飛ばす!! バッティング

～岡本友章(高知PW)・ホームランへのこだわり～



■指導・解説：岡本 友章(高知パシフィックウェーブ監督兼内野手)
 ★日本リーグ個人タイトル：最高殊勲選手 2回/ベストナイン 7回/敢闘賞 1回
 打点王 5回/本塁打王 4回/首位打者 1回
 ★主な国際大会出場歴：'99 アジア選手権/'00 世界選手権/'04 世界選手権
 ■撮影協力：高知パシフィックウェーブソフトボールクラブ

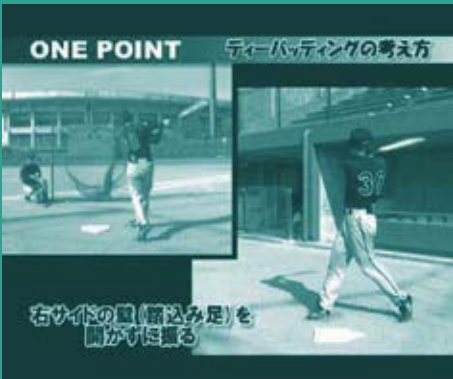
DVD No. 519-S 77分 全1枚 8,400円(税込・送料別)

軸がブレないように、引き付けて打つ!

男子ソフトボール界で数々のタイトルを獲得し、日本を代表するホームランバッターの岡本友章選手。身長176cmと他の選手と比べて、決して大きな選手ではありませんが、なぜ長距離が打てるのでしょうか? それはトップの位置が深いからです。トップの位置が深ければ深いほど、右肘を後ろに引く事になります。これにより遠くへ飛ばすための、大きくて豪快なスイングが可能になるのです。岡本選手の最大の魅力は、普通の選手と変わらない体格、体力である驚異的な飛距離を生み出すバッティングです。しかし、そのためにたゆまぬ努力を続けていることを忘れてはなりません。このDVDにはその岡本選手の魅力、エッセンスが全て詰まっています!

あなたも参考にされ、是非長距離打者を、ホームランバッターを目指してみませんか!

また、このDVDには2003年～2006年シーズンの岡本選手のホームラン集も入っています。これをご覧になるだけでも、岡本選手のバッティングに魅了されることでしょう。



■岡本選手のバッティングの基本

- スタンスと構え方
- ボールの飛ばし方
- インコースの打ち方
- アウトコースの打ち方
- ONE POINT：素振り練習の心得について

■ティーバッティングでフォームの確認

- フォームの確認
(アウトコース/インコース)
- ONE POINT：ティーバッティングの考え方

■選手9人のフリー打撃

- 片岡一人(外野手)/金尾純(内野手)/馬詰敦(内野手)/尾崎和登(外野手)/岡村卓典(外野手)/田中省次(内野手)/勝又祥文(捕手)/井上大輔(捕手)/小野洋平(捕手)
- ONE POINT：岡本選手のバッティング(フリー打撃の考え方)

■ライズ&ドロップに対するバッティング法

- 大木投手のライズボール
- 大木投手のドロップボール
- ONE POINT：スランプの克服法について…



■飛距離を伸ばすための筋力トレーニング

- バーベルスクワット
(ONE POINT：スクワットのフォームチェック)
- バーベルクリーン
- ベンチプレス
- ONE POINT：冬場の筋力トレーニングについて

■岡本選手のホームラン集

- 03～06年 岡本友章ホームラン集

●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
 〒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
<http://www.japanlaim.co.jp>

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法	お支払い方法
<ul style="list-style-type: none"> ●ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。 ●お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。 ●送料は何枚でも525円です。 ●表示価格は消費税込みの価格です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。 ●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は、必要書類は担当者までお申し付けください。 ●半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い) ●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、TOP&カード)もご利用できます。