

# 第7回 愛知トレーニング交歓会 ～チーム力を高めるために～

DVD No.520-S 全3枚 / 14,700円 第1巻 8,400円 第2・3巻 3,150円(税込・送料別)



【指導・解説】

大川 和正(神奈川・桐蔭学園中学校野球部監督)  
須田 直樹(豊田・前林中学校野球部監督)  
池本 豊(豊田・竜神中学校野球部監督)  
弓桁 義雄(静岡・東海大翔洋中学校野球部監督)  
山口 永介(三重・南勢中学校野球部監督)  
森山 正実(豊田三好・松平中学校野球部監督)  
篠原 一成(長野・高社中学校野球部監督)

チーム力を底上げするトレーニングを紹介

全国大会を目指すチームづくりとは!?

強豪校の指導者が本音を語る!

強豪校の指導法を紹介!

**選手**に「出会ってよかった」と思われることは指導者冥利に尽きます。その感動を味わうために指導者も進化し続けなければなりません。そんな情熱ある指導者たちの集い、愛知トレーニング交歓会。今回は「チーム力を高めるために」と題し、選手層の底上げを図る様々なトレーニングを紹介し、また研修会では、全国大会に出場経験のある指導者の講演を紹介。強豪校の経験、指導法を学び「強いチーム」の育成にお役立てください。

## DISC No.520-1

### 交歓会 (106分)

指導者がチーム力を高めるために考え出した普段行っているトレーニングを、選手を使って実践し、ポイントを丁寧に解説します。



#### ■ 開会式

■ 下半身強化～内転筋を重視した練習～ / 前林中・須田 直樹  
\*場所、器具を使わず少ない回数で内転筋を鍛える

- ①ジャンプ
- ②反転
- ③つま先上げ下げ
- ④上下
- ⑤アキレス腱
- ⑥伸脚
- ⑦伸脚連続
- ⑧横になって足を上下左右



#### ■ サイドスローの発掘から育成 / 前林中・須田 直樹

- \*サイドスローを育成し投手層を厚くする
- ①内野からのスローイング
  - ②ボールを拾ってそのままの体勢で投げる
  - ③フリスビーを投げる
  - ④フォームの確認
  - ⑤腕の振りを安定させリリースポイントを一定にする

#### ■ バッティングの楽しみを味あわせる

／竜神中・池本 豊

\*身体の小さい子にも飛ばず感覚をつかませる

- ①ソフトバレーボールを用いた膝の使い方
- ②濡れタオルを用いた左手の使い方
- ③竹簿を使って腰の回転をチェックする
- ④人を使ってボールを押し込む感覚をつかむ
- ⑤ゴム付きテニスボールのミート練習
- ⑥硬式テニス片手打ち
- ⑦シャトルのクイックティアー ⑧正面Tバッティング



#### ■ 強くしっかり振り切る打撃を考える

／桐蔭学園中・大川 和正

\*球を芯で捉えた強打の打ち方

- ①バウンドさせたボールを打つ
- ②地上10センチのボール打ち
- ③左右の骨盤の入れ替えをイメージさせるリズム運動
- ④体重移動のイメージを感じ取らせる
- ⑤軽量ボールで正面からのトスバッティング
- ⑥小さなボールを細いバットで打つ ⑦ペッパー



#### ■ 内野手の守備のレベルアップを図る / 桐蔭学園中・大川 和正

\*素早く正確な捕球力と送球力を身に付ける

- ①グラブを立てる感覚を身につける
- ②ゴロ捕球時のステップの流れを実感する
- ③捕球後すぐに投げる感覚を身に付ける

## DISC No.520-2

### 研修会 (77分)

前半は交歓会の提案についての確認と補足、後半は今大会のメイン指導者桐蔭学園中学校・大川和正先生の講演の模様を紹介し、



- 交歓会の提案について / 前林中・須田 直樹 竜神中・池本 豊
- 全国大会を目指した中で考えたこと / 桐蔭学園中・大川 和正

## DISC No.520-3

### パネルディスカッション&テーマ別研修会 (82分)

前半は全国大会に出場経験のある指導者に向かってのパネルディスカッション、後半は桐蔭学園中・大川和正先生による牽制球についての講演を紹介し、



- パネルディスカッション～全国大会を予感させるチームとは～ / 桐蔭学園中・大川 和正、東海大翔洋中・弓桁 義雄、南勢中・山口 永介、松平中・森山 正実、高社中・篠原 一成
- テーマ別研修会 牽制球～その価値とパターン～ / 桐蔭学園中・大川 和正

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FAX、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」の宅急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。
- 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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、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!

JLG 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