

プレーにキレを出す!

DVD No.  
535-S

全1枚 8,400円  
(税込・送料別)

DVD  
VIDEO  
65分

# ムーブメントスキル・トレーニング

個人能力が高いチームは相手にとって脅威です。  
このDVDでは、投げる、捕る、打つ、走るといったソフトボールの基本動作にパワー、スピード、柔軟性を加え、パフォーマンスの向上を目的としたトレーニングを紹介します。動作の質が変われば、能力が上がる可能性が広がります。また、正しい動きを習得することは怪我を防止することにもつながります。選手一人一人がプレーの質を上げ、チーム力アップを目指しましょう!

## ソフトボール選手の身体 & 動きづくり



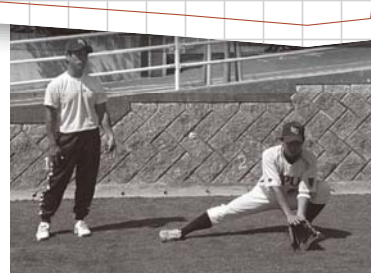
解説・指導: 宮崎 重雄

(IPU・環太平洋大学メディカルスタッフ、IPU附属鍼灸院院長、IPU・環太平洋大学男子・女子ソフトボール部コーチ)

実技協力: IPU・環太平洋大学男子ソフトボール部 (監督・西村 信紀)

パワー・スピード・柔軟性を身につけ、個人能力に差をつける!

ソフトボールの動作に特化したトレーニング集!



### ウォームアップの考え方

\*目的、注意点、含むべき要素を解説

### 内野手の柔軟性とスピードを高める

\*敏捷性、動的柔軟性をつける

1. 前からの打球に対してスタートを早める
2. 横の動きに対するステップワーク
3. 股関節、膝の動的柔軟性を高める
4. 低い姿勢を保つサイドステップ
5. 膝、股関節、上半身の動きを連動させる

### パワーとスピードを生み出す

バッティングフォームづくり

\*体重移動、回旋運動のトレーニング

1. 上半身のひねり
2. 膝、股関節の柔軟性&スピードアップ
3. 下半身の始動
4. 体重移動と後ろ足の返し

### 体重移動を意識したピッチングフォームづくり

\*全身を使った体重移動を身につける

1. 振り上げと体重移動《両足着地》
2. 振り上げと体重移動《片足着地》
3. 体重移動と後ろ足の返し《ピッチャー》

### 走塁のコーナリング技術

\*スピードを高める姿勢づくり

1. コーナリング
2. ストップ&ゴー
3. シャトルラン

### スキルアップ・ウェイトトレーニング《上半身》

\*ソフトボールにおける基礎的な

上半身のトレーニング

1. ベンチプレス
2. ワンハンド・ベントオーバーローイング
3. ダンベル・ショルダープレス
4. プッシュアップ (腕立て伏せ)
5. クリーン
6. リストカール
7. リストリバースカール
8. 肩のチューブトレーニング

### スキルアップ・ウェイトトレーニング《下半身》

\*ソフトボールにおける基礎的な

下半身のトレーニング

1. スクワット
2. レッグエクステンション
3. レッグカール
4. フロントランジ
5. カーフレイズ

### トレーニング後のケアについて

\*簡易的に行うことのできるケア方法

1. 投手のアイシング
2. 膝のアイシング
3. 急性の怪我に対するアイシング

正しい動きを習得し、障害を予防する!

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、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!

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本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656