

世界のショートストップ! 安藤美佐子の フィールディング技術



■指導・解説：安藤 美佐子（湘南ベルマーレ女子ソフトボールチームプレイングコーチ）
■実技協力：湘南ベルマーレ女子ソフトボールチーム

「目線の安定」で守備力アップ!

湘南ベルマーレ女子ソフトボールチームを立ち上げ、プレイングコーチとして活躍する安藤美佐子選手。このDVDでは、世界が絶賛した安藤選手の守備の土台となるテクニック、またそれを鍛えるトレーニングを紹介し

ます。内野手の使命ともいえるゴロ捕球。安定したゴロ捕球はただトレーニングを繰り返すだけでは身につけません。トレーニング時に意識するべきポイントがあります。フットワーク、肩の使い方、グラブの使い方、目線の安定など、重要なポイントを細かく丁寧に解説します。

また、スローイング、逆シングルの精度を高めるトレーニングも紹介。内野手育成に欠かせない内容です!

DVD No. 537-S 43分 全1枚 8,400円 (税込・送料別)

世界一のショートストップが習得した基礎技術を紹介!

ウォーミングアップ

■トレーニング前のサーキット

1. 体幹トレーニング
 - 腹筋
 - 背筋
2. フットワーク
3. ラダートレーニング

グラブの使い方

■肩、肘の動き、捕球のタイミングを意識したグラブさばき

1. ボールの正面に向ける
2. 地面を叩く

フットワーク

■目線の安定と体重移動を意識した捕球までの動きづくり

1. フロントランジ
2. サイドランジ
3. 捕球動作を入れたフットワーク
4. 腰切りを入れたフットワーク
5. 扇のフットワーク

ステップ

- 目線の安定を意識したフロントステップ
- 身体の軸の移動を意識したフロントステップ

スローイング

■肩甲骨と下半身の動きを意識した動作づくり

1. 肩甲骨の動き
2. 肩甲骨を意識したキャッチボール

逆シングル

- 目線を平行に保つボールの追いつき
- 逆シングルを使う判断の仕方

ゴロ捕球

■目線の安定と姿勢、タイミングを意識した捕球動作づくり

1. 股割り
2. 姿勢づくり
3. ステップから捕球
4. 歩きながら捕球



●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

- 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。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

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。