



★全員参加型の練習で チーム力アップ!..... 限られた練習時間でも強くなる! 全員参加型クイックメニュー

DVD No. 551-S 52分

全1枚 8,400円 (税込・送料別)



■指導・解説：武内 信治（相模原市立麻溝台中学校軟式野球部監督）

（指導歴）相模原市立相模台中学校／相模原市立谷口中学校／相模原市立内出中学校

（指導戦績）関東大会 出場4回

全国中学校軟式野球大会 出場2回

■実技：相模原市立麻溝台中学校軟式野球部



★限られた環境下で勝てるチームをつくる!

勝てるチームをつくるには練習を行う環境も大事な要素の一つです。しかし多くの学校では教員の激務に加え、下校時刻の関係で冬場は練習時間が30分しか得られないなど、練習のための時間やスペースを制限されてしまいます。このDVDでは、そのような条件下でも効果的に行うことができる練習メニューを、率いたチームを関東大会・全国大会へと導いてきた武内信治監督が紹介。

「全員で取り組む」「達成感がある」
「狭い範囲で効率よく行う」
をテーマにチーム力アップを目指します!

★効率的に行うクイックメニューを紹介.....

短時間で行うキャッチボール

1. ストレッチを兼ねたキャッチボール
 - 肩回し
 - アキレス腱伸ばし
 - 腰の回転
 - 股関節ひねり
 - ハムストリング伸ばし
2. ワンバウンド送球
 - 回転
 - 身体を伸ばす
 - 落球

ボール回し

1. 短距離（塁間-4m）
2. 遠距離（塁間+4m）
3. 塁間



カットプレー

1. 3人組（カットマン1人）
2. 4人組（カットマン2人）
3. ランナー付きノック（二死二塁）

野手の練習を兼ねた走塁

1. 二塁オーバーラン（一死一塁）
2. 三塁ランナーのスタート（一死三塁）

攻撃的な守備

1. 無 or 一死一三塁
2. 二死一三塁
3. 無死二塁
4. 無死一二塁

コースを意識したバッティング

- アウトコース打ち
- インコース打ち
- フリー



●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.03-5840-9980

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。

お支払い方法

- 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。