

高山樹里ワールドのライズボール

～ライズを生み出す「角度」と「回転」～

指導・解説：高山 樹里（豊田自動織機女子ソフトボール部）

実技協力：山崎 泰稔（元男子ソフトボール日本代表・戸田中央総合病院女子ソフトボール部コーチ）

スロー映像でみる高山樹里のライズボール！
ワールドクラスのライズボールを徹底紹介！



ソフトボールがオリンピック種目となったアトランタオリンピック(1996年)に19歳で日本代表入りし、開幕投手を務め3勝。また、シドニーオリンピック(2000年)では日本代表のエースとして出場し5勝をあげ、

日本の銀メダル獲得に貢献した、日本が世界に誇る大投手・高山樹里。

本作は誰もがマスターしたい球種であり、高山投手の勝負球でもあるライズボールを、本人自ら徹底紹介するDVDシリーズです。

ボールの握り方、投球姿勢、重心移動、腕の使い方など、高山投手の投球法を参考に勝負球ライズボールをマスターしてください。

- 主な戦績：1996年 アトランタ五輪 4位
(日本代表チーム最年少出場)
98年 世界選手権大会 3位
98年 アジア大会 準優勝
2000年 シドニー五輪 銀メダル
(最多5勝/通算8勝)
02年 世界選手権大会 準優勝
02年 アジア大会 優勝
04年 アテネ五輪 銅メダル
06年 世界選手権大会 準優勝



【ストレッチ】

肩甲骨を中心としたストレッチ法

- ▶肩甲骨
- ▶前腕部/手首
- ▶指



【下肢トレーニング】

下肢(下半身)を鍛えるためのトレーニング

- ▶スケータージャンプ
- ▶ノーマルランジ
- ▶サイドランジ
- ▶メディシンボールランジ(5種)



【ボールの握り方】

ライズボールの握り方

【投球動作Ⅰ】

セットポジション

- ▶立つ位置 ▶重心(体重)移動
- ▶左足の使い方 ▶腕の使い方
- ▶腕の回し方練習法
- ▶実際の投球①



【投球動作Ⅱ】

ライズボール

- ▶手首の角度
- ▶実際の投球②
- ▶フォロースルー
- ▶足跡



【ピッチング&アドバイス】

高山樹里選手のピッチング(スーパースロー)
高山樹里選手からのアドバイス



＜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
TEL.03-5840-9980
FAX.03-3818-6656
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVDNo.を指定し、電話かハガキ、FAX、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。