

パフォーマンスを アップするための ピッチング・テクニック

DVD
VIDEO

DVD No.
576-S

全2枚16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

監修/山口 光國(理学療法士) 指導・解説/牛島 和彦(野球評論家・野球解説者) 撮影協力/トヨタ自動車株式会社 硬式野球部



牛島 和彦(野球評論家・野球解説者)

- ・中日ドラゴンズ(1980年~1986年)
- ・千葉ロッテマリーンズ(1987年~1993年)
- ・横浜ベイスターズ(2005年~2006年監督就任)

高校時代から切れのいい直球と、鋭いフォークボールを武器に頭脳的な配球でセ・パ両リーグでセーブ王に輝く。

通算成績(実働14年) :

53勝64敗126セーブ、154SP、防御率3.26
最優秀救援投手1回(1987)セーブ王3回(1984・1987~1988)

試合で能力を最大限に発揮するために、
常に目的意識を持って投球に集中しろ!

投球指導で良く使われる言葉に「開くな」「突っ込むな」「長く持て」「球持ちを良くしろ」などがあります。

言葉の意味や目的を理解せずに、間違った解釈のまま使ってしまうと、故障の原因になることもあります。

その様々なキーワードを正しく理解し、6人の投手の特徴を生かしながら、身体への負担をなくしてピッチング動作を理論的に解説していきます。

実践の中で培った牛島氏の投球理論は投手に必要なウォーミングアップからメンタル面まで、

試合でパフォーマンスを最大限発揮するために必見の内容になっています!

抑えるために、
勝つために、
ピッチャーは何をすべきか!

投球動作は
全身運動である!

576-1 ピッチング・テクニック VOL.1

[70分]

～右投手編～

牛島氏の投手時代の話を変えた「ボールの握り方」や、「抑えるためのイメージづくり」など、試合中のピンチに対応するための方法や考え方が満載の内容です。

○投手のためのウォーミングアップ

- ★ウォーミングアップの重要性
- ★キャッチボール指導
- ★投球動作に近いキャッチボール

○投球に差をつけるボールの縫い目

○牛島流ピッチング指導(右投手)

★ピッチング指導

- ①テイクバック時に右腕が後ろに行き過ぎる
- ②左足を踏み込んだ時に後ろの右膝が折れて腰が下がる
- ③足を上げた時に膝より足首が前に伸びて、上体が折れてインステップになる

○ストライクゾーンのイメージづくり

○インステップとアウトステップの考え方



576-2 ピッチング・テクニック VOL.2

[65分]

～左投手編～

一瞬の投球動作の中で、多くの事を考え過ぎてしまうと投球に集中することが難しくなります。

分解写真のイメージで投球フォームを捉えずに、ボールが手から離れるまでの一連の流れでピッチングを調整していきましょう。

○牛島流ピッチング指導(左投手)

★ピッチング指導

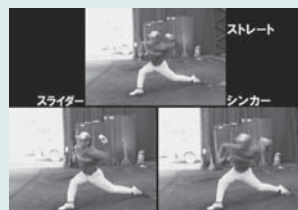
- ④変化球時の身体のゆるみを修正
- ⑤右インサイドにシュート回転するため、右肩の開きを修正
- ⑥右肩が上がリコントロールがばらつくため、上半身の伸びを修正

○速く投げるクイックモーション

○打たれないための変化球

○投手の駆け引きとチェックポイント

- ★バッターvsピッチャーの心理戦
- ★自分のチェックポイント



本企画は、理学療法士の「山口光國氏」と「牛島和彦氏」との共同制作により実現致しました。

今後、山口氏執筆による本の出版、また牛島氏の「小・中学生向け」のピッチングテクニックDVDも続編として刊行予定です。

是非ご期待ください!

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、電話かハガキ、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。
- 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