

明日からすぐに使える! 実践的『走塁術』

DVD No.589-S

全2枚16,800円/各枚8,400円(税込・送料別)

- 指導・解説/山口 永介
(三重県南伊勢町立南勢中学校野球部監督)
- 実技/三重県南伊勢町立南勢中学校野球部

長打りに頼らないスモールベースボールを目指す!!

野球とは、人間がホームインして得点になるスポーツであり、ホームインさせる方法は「ヒットを打つ」だけではありません。「盗む・仕掛ける・引っ掛ける」プレーを心がけ、ランナーが相手守備を動かしてそこにバッターが打っていく攻撃や、バッターが参加しなくてもランナー同士で次の塁を狙い、得点をする攻撃展開など走塁だけでも、チャンスを出したり得点を獲ることが可能です。今回ご紹介するDVDは、

『打力が乏しい!』『守備は良いチームなのに!』『打線の中軸が怪我をした!』

など、長打りに頼れない時やチームには、特にオススメのDVDです。

攻撃的に走塁を行い、スモールベースボールで勝利を目指してみたいはいかがでしょうか?

積極的にチャンスを作って、点を獲る!

◎前作と合わせてご覧頂くことで、更なる技術向上にお役立てください!

『492D-S』チームの要、正捕手を育てる!
～キャッチャーの専門技術と指導法～(全4枚33,600円/各枚8,400円)

589-1 チャンスを作る! ... 54min.

走塁は「いつでも帰塁出来る安心感」が成功のカギです。離塁よりも、帰塁をしっかりと感じる事によって思い切ったリード・スタートが切れ、次の塁を攻撃的に狙う意識に繋がるのです。この巻では、得点圏へランナーを進め、いかに得点を狙うかをご紹介します。

□走塁の基本 ①コーナリング ②スライディング ③走塁競争

□ファーストランナーの動き

- ①リードの仕方・構え・帰塁 ②リードの位置 ③離塁の距離(右ピッチャー/左ピッチャーの場合)
- ④帰塁の反復練習 ⑤走塁のスタート
- ⑥ディレードスティーล *ファーストランナーのまとめ

□セカンドランナーの動き

- ①リードの仕方・第2リード(ピッチャーの首の動きに合わせた3つの動作)
- ②第2リードからのスタートと戻り ③強肩キャッチャーの誘い方
- ④セカンドランナーの実戦 *セカンドランナーのまとめ

大会直前でも、走塁術の完全版!

589-2 点を獲る! ... 53min.

「盗む・仕掛ける・引っ掛ける」を意識し、常にホームベースを狙う事が得点を獲るには重要となります。様々な駆け引きや走塁・戦術を駆使することでバッターが参加せずとも、得点することも可能です。

この巻では、得点圏にいるランナーにホームベースを踏ませるために、明日からすぐに使える攻撃術をご紹介します。

□サードランナーの動き

- ①ホームエンドラン(セーフティエンドラン)
◎右足で合わせるスタート(右バッター/左バッター) ◎左足で合わせるスタート(右バッター/左バッター)
- ②ホームスティール ③セーフティエンドランの実戦練習 ④セーフティスクイズ *サードランナーのまとめ

□走塁を使った攻撃術

- ①1・3塁からの攻撃
[1]セカンドに投げさせる1塁ランナーの動き [2]左ピッチャーが1塁ランナーと向い合った状況 [3]1塁ランナー周辺の浅いフライ
 - ②2塁からの攻撃
[1]セーフティバントでサードを誘う [2]キャッチャーにセカンド送球させる
- *走塁を使った攻撃術のまとめ

□走塁の総合練習

- ◎打球を見て走る方法
- ①ゲームノック(回転して見る/タッチアップ/バッターランナーのスタートの工夫) *ゲームノックのまとめ
- ②想定(イメージ)走塁 *想定走塁のまとめ



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。
- 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