



障害を予防する数多くのドリルを紹介!



ベースボール ストレッチ&エクササイズ

★必見! 指導時の
チェックポイント

DVD No. 604-S 75分
全1枚 8,400円 (税込・送料別)

～投球障害を予防するフォームづくり～



■指導・解説: 近藤 英隆 (若田接骨院・院長/東海医療科学専門学校・講師)
■実技協力: 小池 翼
稲垣 志朗

★投球障害の80%はフォームが原因 ★フォームが悪くなる3つの原因とは!?

肩・肘の障害は野球をする上で大きなハンディキャップになるにもかかわらず、痛みを我慢して練習を続けている選手は少なくありません。

選手本人や保護者、指導者を含む多くの人たちが障害を予防するための知識を持つ事が大切になります。

このDVDでは、まず基本的なフォームとフォームのチェックポイントを確認しながら行う実践的な指導方法を紹介します。広く認識されていませんが、問題は投球の初期段階であるwindアップ期にあることが多いので、軸足でしっかりバランスをとることからスタートします。

そして、コンディショニング不足や痛みをかばった投球など、フォームの悪さとは関係なく起こる障害を防ぐためのストレッチ・エクササイズを紹介します。ドリルの多くは一人で行えるもので、それぞれに詳しい解説があるのでわかりやすく、すぐに取り組むことができます。

障害予防は選手の成長幅と将来性を広げる第一歩です。

是非この機会に基本的な投球フォームづくりを行ってください。

基本的な投球フォーム

- windアップ期
- アーリーコッキング期
- レイトコッキング期
- アクセラレーション期
- フォロースルー期

投球フォーム指導の実際

- windアップ期
- コッキング期
- アクセラレーション～フォロースルー期
- 小学生の指導



ベースボールストレッチ

～ウォーミングアップ編 ダイナミックストレッチ～

◎体幹～下肢

- 仰向けツイスト
- 仰向けクロス
- うつ伏せ拳上
- うつ伏せクロス
- つま先タッチ
- 膝タッチ肩
- 四股スイング
- 四股ツイスト
- 変形ランジ

◎上肢

- 上下スイング
- ライダースイング
- ツイスト
- T字ツイスト
- スクワラウォーク 1
- スクワラウォーク 2
- 背中8の字
- 肩甲骨エクササイズ 1
- 肩甲骨エクササイズ 2
- 肩甲骨エクササイズ 3
- 肩甲骨エクササイズ (応用編)

◎パートナーストレッチ

- 仰向け (広背筋・大胸筋)
- うつ伏せ

ベースボールストレッチ

～クールダウン編 スタティックストレッチ～

- 股関節周囲筋 (梨上筋・大臀筋・腸腰筋)
- 股関節周囲筋 (梨上筋・大臀筋)
- 股関節周囲筋 (腸腰筋)
- ハムストリング
- 広背筋・上腕三頭筋
- 棘下筋・小円筋
- 肩後方部
- 大胸筋
- 小胸筋

肩・肘のベースボールエクササイズ

◎肩

- ブローンアブダクション
- 肩甲骨内転 ⇒ 水平伸展
- 肩甲骨内転 ⇒ 外旋
- 下部僧帽筋
- 肩のローテーション
- インナーマッスル (チューブ)
- インナーマッスル (ダンベル)
- 前鋸筋
- 前鋸筋 (自体重)

◎肘

- ライスグリップ
- バットを使ったエクササイズ

解説

～肩甲骨周辺の筋肉・肩甲骨上腕リズム～

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JL 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!! サンプルムービー配信中!!

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。
- 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。