

★ピッチャー育成でチーム力強化を!

宝塚ボーイズ・ 奥村監督のピッチングスキル

～投手育成のピッチングフォーム編～

DVD No. 618-S 52分

全1枚 8,400円(税込・送料別)

■指導・解説：奥村 幸治（宝塚ボーイズ監督／NPO法人 ベースボールスピリッツ理事長）

昭和47年4月2日生まれ。1993年オリックス・ブルーウェーブにテスト入団後、翌年には現シアトルマリナーズのイチロー選手の専属打撃投手を務め、「イチローの恋人」として一躍マスコミに紹介され、話題の人となる。その傍ら、自身も現役選手になる「夢」に向かい、幾度も入団テストの挑戦を行ったが叶わず、1996年に自らユニフォームを脱ぐ。その後、少年野球チーム（宝塚ボーイズ）を結成し、自ら監督に。2007年新人王を獲得した楽天イーグルス・田中将大は教え子の一人でもある。

■実技協力：宝塚ボーイズ



頭は残したまま
体重を前方へ移動させることを意識させる



キャッチボール前に行うと効果的な
肩・腰・手足の体操&ストレッチ



サポートする選手の
負荷のかけ方がポイント



○高の振りに近い ×高の振りが遠い



○ひざが割れてしまう
○ひざが割れてしまわない



キャッチャーがアウトコースに手を出す

★最新のピッチング理論

オリックス・ブルーウェーブ時代のイチロー選手の専属バッティングピッチャーを勤め、2009年カル・リプケン世界大会の日本代表監督も努めた奥村監督。関西の雄 宝塚ボーイズでのピッチング指導を取録。身体作りはもちろんのこと、奥村監督のピッチング理論は必見の内容です。また、癖のついたピッチャーを修正する方法など内容は盛り沢山となっています。

しっかりとしたピッチングフォームを身につけ、将来性豊かなピッチャー育成にお役立てください。

イントロダクション

ウォーミングアップ

◎ピッチャーのためのウォーミングアップ

- 肩回し（前／後）
- サイドステップ肩回し
- 股関節の柔軟（前）
- 股関節の柔軟（後）
- つま先タッチ（前／開脚）
- 肩／手足の体操

身体づくり

◎ピッチャーのための身体づくり

- ジャンプ系トレーニング
- ステップトレーニング
- ランジトレーニング
- 腹筋トレーニング
- 内転筋トレーニング

ピッチングフォーム①～下半身の動き～

◎理想的なピッチングフォーム解説（下半身）

- 体重移動
- ステップ
- 足の位置
- 軸足のライン

ピッチングフォーム②～上半身の動きⅠ～

◎理想的なピッチングフォーム解説（上半身）

- 頭の位置
- テイクバック
- 肩の開き
- グラブの位置

ピッチングフォーム③～上半身の動きⅡ～

◎理想的なピッチングフォーム解説（上半身）

- 腰の回転
- トップの位置
- リリースポイント
- フォロースルー

フォームの修正法

◎中学生によく見られる欠点の修正法

- ひざが割れてしまう
- 前に突っ込んでしまう
- 左ピッチャーのクロスボール
- リリースポイントが定まらない

最後に・・・



目で見える位置が正しいリリースポイント

●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、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード）もご利用できます。