

守り勝て!

中学野球

最小失点 プログラム



DVD No.
623-S

全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

指導・解説:

中島 佳宏 (桜山中学校野球部監督/前 森孝中学校野球部監督)

実技:愛知県名古屋市長森孝中学校野球部



失点を最小限に抑えるための 技術を大公開!

投手が有利な軟式野球において、大量失点はすなわち「敗戦」を意味するといっても過言ではありません。当然のことながら、失点を最小限に抑えることが勝利への近道となります。

そこで必要なのが「確実性」と「守備戦略」です。確実な捕球からの確実な送球、そして、ピンチにおける配球術。それらがきちんと行われたとき、無駄な失点は防げるはずですよ。

これらを指導してくれるのは、森孝中学校で守備型のチームを率いて全中に出場した中島佳宏監督。こだわりの守備指導には「なるほど」という点が満載です。これまでの経験に基づいた練習プログラムは必見です!

正しい送球は、
正しい捕球動作から
生まれる!

623-1 正しい捕球動作を作る [45分]

「いい型で捕ってこそ、いい送球が生まれる」という考え方のもと、まずはきちんと正しい型で捕球ができるような練習法を紹介します。キーワードは「右側重心」。力のある送球をするためには、体の重心を右側に置く必要があります。様々な種類のゴロ捕球で、このコツを身につけていきます。

●イントロダクション

●グラブについて

- グラブの型付け/グラブの置き方

●手の平で捕る

- ノーバウンドでのグラブトス/ショートバウンドでのグラブトス

●捕球時の身体の使い方

- 2種類の足の捌き方/重心の置き方

●右側重心でパワーを生み出すゴロ捕球

- ①右足ケンケン
- ②細かくステップ
- ③バナナキャッチ
 - 右に重心を残すコツ
 - 打球の変化に対応する(左斜め前に左足を出す/左横に左足を開く/後ろに左足を下げる)
- ④バウンド合わせ
- ⑤正しい捕球~送球
- ⑥1歩目~捕球動作の上達法
- ⑦捕球~ジャンピングスロー

623-2 送球動作と守備戦術 [49分]

前半部分では、無駄のない送球動作を身につけるコツを紹介しています。うまく右側に重心を乗せて投げるといことを、いろいろな方法で習得します。後半は実戦での守備戦術を解説しています。なるべく点を与えず、最少失点で切り抜ける手段を、カットプレー、守備位置、配球などの面から考えます。

●送球時の身体の使い方

- 右側重心からの送球/左手の使い方(内旋)
- 右股関節に重心を乗せる/左足への重心移動とバランス

●ランダウンプレー

●カットプレー

- カットプレーの基本
- 深い当たりに対応する
- 1・2塁にランナーがいる場合

●守備戦術①~各ポジションの解説~

- 内野の守備位置(サード/ショート/セカンド/ファーストの定位置)
- 外野の守備位置(ライト/センター/レフトの定位置)

●守備戦術②~ランナー3塁時の配球~

- 初球の入り方
- ウエスト
- ブルドッグ
- スクイズ・セーフティスクイズ
- 特別延長1-0の守りのポイント

●エンディング



「投げること」と「捕ること」は一連の動作。

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、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!

JLC 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