

★梅雨や練習場所が確保できなくとも大丈夫！ 限定されたスペースで出来る！

屋内練習術

～北海道・大樹中のアイデア練習法～

- 指導・解説：川井 正裕
(北海道大樹町立大樹中学校野球部監督)
- 実技協力：北海道 大樹町立大樹中学校野球部

DVD No. **631-S** 全2枚 16,800円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

梅雨の時期や、毎日グラウンドを確保できずにお悩みの指導者の声にお答えします。一年の半分近くを雪で覆われ、グラウンドでの練習が制限されても、全国大会で活躍する北海道。なぜグラウンドが使えずとも、しっかりとしたプレイを披露出来るのか疑問に思った指導者は多いと思います。このDVDでは、北海道の指導者の中でも練習法を学びに来る程に評判の大樹中・川井監督のアイデア練習法をご紹介します。雨天、梅雨、また毎日の練習に役立つこと間違いなしのシリーズです！



631-1 限定スペースで野球の基礎能力を鍛える 41分

この巻では、学校の何処にでもあるスペースを使った練習法で、野球をプレーするために必要な動きと基本を育成します。指導されるスペースと時間に合わせてお使いください。工夫次第ではグラウンドで行う練習と遜色なく行えます。

イントロダクション

股関節／内転筋／体幹を鍛える！

- 股割り歩行
- かかと歩き
- アニマル歩行① ナンバ歩き
- アニマル歩行② カエル歩き
- アニマル歩行③ 熊歩き
- スライドボード

グラブさばき&フットワークを鍛える！

- ウォーキンググラブ割り
- ランニンググラブ割り ●正面ゴロ捕球
- ノーステップスロー ●逆モーションスロー

ショートバウンド捕球

- シングル捕球 ●逆シングル捕球
- シングル捕球&逆シングル捕球 (ランダム)

ボールを使わないノック

- イメージノック
- イメージダイビング

発泡球を使ったティーバッティング

- ローテーションマシンガンティー
- カットティー (正対&正面)

グラウンド外
で強くなれ
!!

631-2 限定スペースで野球技術を鍛える 43分

大会間近の時期に雨やグラウンド不足で技術向上が間に合わないまま試合期に突入…などにならないよう、徹底的に鍛えます。グラウンドが使えずとも、守備もバッティングも可能です。北海道で行われている、普段から工夫を凝らした練習法をご覧ください。

イントロダクション

狭いスペースで守備練習 ネットスロー

- ケンケンステップ
- トルク運動
- 正面ゴロ捕球
- ノーステップスロー
- 逆ターンスロー
- ショートバウンド
- グラブス
- ランニングスロー
- 反応スロー



スイングドリル

- 踏み台スイング
- 移動素振り① ケンケンステップ
- 移動素振り② バッククロスステップ
- 移動素振り③ フロントステップ
- 移動素振り④ ワンステップ
- 移動素振り⑤ 前足を軸足に寄せる
- 早素振り
- 内転筋スイング
- 水平スイング

野球は
どこでも
上手になれる
!

●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。