

「普通の練習を普通にしない」ハイレベルを追求した基本練習！

野球指導者のための「監督塾」

■指導・解説：大藤 敏行（中京大学附属中京高等学校）



DVD No. 669-S

全2枚 16,800円
【各枚 8,400円】（税込・送料別）

■実技協力：中京大学附属中京高等学校

1年間をどのように過ごすか、ピークのつくり方、 その他日本一の取組みを解説！



キャッチボール
捕球する瞬間に、右足の股関節に重心を乗せる



強豪校と普通の学校の違い。決して変わった練習をしているわけでも、特別な器具をたくさん持っているわけでもありません。一番の違いは「普通の練習をいかに高い意識で行うか」という点です。

そこでこのDVDでは、日本一のチームも率いた大藤先生に、あえてどこでもやっている練習メニューの指導法を紹介してもらいました。キャッチボール、ノック、フリーバッティング。ただ行うだけでなく、どういった点に注意して指導していくべきかを解説してもらいます。

また、夏にピークをもってくるための注意点や、チームをつくっていくうえで重要なポイントを講話形式で収録しています。数々の経験を積んできた大藤先生だからこそ出てくる話ばかりで、指導の参考になること間違いなし。監督として、コーチとしての心構えをこのDVDで学んでみてください！



ピッチャーの投げる球種やコースによって
バッティングをもとに打球を予測し、スタートを切る



強化練習では100本近く行い、
通常では、およそ30～50本前後行う

669-1 基本練習の留意点と指導法 79分

どこの学校でも行なっている「キャッチボール」や「トスバッティング」などの練習をどのような意識で行っているかを紹介します。また、大藤先生によるチームづくりのための講話を収録しています。各時期に行なうべき練習、指導者としての留意点などを解説しています。

- イントロダクション
- ウォーミングアップ
 - 個人アップ
- 基本メニュー ①
 - キャッチボール指導
- 基本メニュー ②
 - トスバッティング指導
- ノック練習



守備のよくなる基本
「キャッチボール」の要領、投球方法、バットの握り

- シートノック
- 内野ノック（100本捕り込み）
- 外野ノック（アメリカンノック・前後）
- 大藤先生による解説・講話
～チームづくりと夏へ向けてのピークづくり～
- ①「新チームづくり」
 - 新チームづくりについて ●夏休みの練習について
- ②「オフの練習」
 - オフ期のトレーニングについて ●筋力トレーニングの考え方
 - ランニングトレーニングについて ●オフ期に行う技術練習について
 - オフ期のバッテリー練習について
- ③「メンタルと食事」
 - メンタルトレーニングについて ●メンタルトレーニングの内容
 - メンタルトレーニングを導入して
 - 「食事」という練習について ●具体的な食事の量について



669-2 バッティング練習とスイング指導 75分

バッティングに関する基本練習と、大藤先生によるスイング解説・修正法を紹介しています。個を生かしながら、どのような声をかけて指導するのが参考になります。講話は、最後の夏へ向けてのピークづくりがテーマ。悔いのない夏を迎えるためにできることを、経験を基に解説しています。

- スイング実践指導：選手7名
- バッティング練習
 - ティーバッティング（早打ち）
 - フリーバッティング ●ケースバッティング
 - バント練習
- 大藤先生による解説・講話
～チームづくりと夏へ向けてのピークづくり～
- ④「夏へ向けて」
 - 3～5月期の練習について
 - 3～5月期の練習メニューについて
 - 練習試合について
 - 新入生について
 - 6～7月期の練習について
 - 夏の大会前について



●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」の宅配便でお送りします。
- 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。