

我武者羅日記でお馴染み、山本監督の
アイデア練習法

1時間・10人だけでも出来る!

ベースボールドリル



兵庫県赤松市立朝来中学校野球部監督
山本 泰博

～朝来中学校 工夫とアイデアで毎日行えるドリル集～

- 指導・解説：山本 泰博（朝来市立朝来中学校野球部監督）
- 実技協力：朝来市立朝来中学校野球部



DVD No.
689-S

全2枚 16,800円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

短時間・少人数・小スペースで出来る!!



「練習時間が短い。部員数が少ない。使えるグラウンドのスペースが狭い。」
などなど、公立校の先生方は慢性的なお悩みを抱えています。

朝来中学校は兵庫県の山間部で部員数も10人、練習時間も平日1時間。そのような環境でも工夫とアイデアで選手を育成する山本泰博監督の練習方法を、今回ご紹介いたします。

色々な道具を工夫して使い、選手を飽きさせることなく、効率的におこなえる40の練習法を収録。バッティングからフィールディングまで野球に必要な技術を磨くことが出来るシリーズです。

689-1 我武者羅バッティングドリル 41分

学校の校庭では外野で他の部活動が活動していて、フリーバッティングを行うことはなかなか出来ずティーバッティングがメインになってしまいます。しかしネットへ打つティーバッティングは、選手のフォームを小さくしてしまうことがあります。そのデメリットを解消するために色々な道具を使い、選手同士を競わせたりと工夫を凝らしたバッティング指導を行います。バント練習では、攻守両方をいっぺんに鍛えることが出来るので、短時間の練習で大きな効果を生み出します。



- 限られた環境でも出来る!
- バッティング練習
 - 5人組5本連続ティー
 - バランスボールティー
 - 頸反射ティー
 - 90度バックティー
 - ツイストティー
 - バウンスティー
 - 跳ね返りバウンスティー
 - 連打ティー
 - バランスボードティー
 - スリッパティー
 - 卓球ラケットティー
 - ゴルフ矯正ティー①
 - ゴルフ矯正ティー②
 - ソフトバレーボールティー
 - 2個ティー
 - 信号機打ち
 - バント練習
 - 3人組連携バント①
 - 3人組連携バント②
 - 4人組トライアングルバント①
 - 4人組トライアングルバント②
 - 5人組スクエアバント①
 - 5人組スクエアバント②

689-2 我武者羅フィールディングドリル 45分

練習時間が限られている状況で効率よく、また楽しくフィールディングを習得する練習法をご紹介します。選手に練習の目的をはっきりと伝え、より多くの練習を部活時間内に行うことで選手を飽きさせることがなくなるでしょう。選手の守備力向上にお役立てください。



- キャッチボール & ボール回し
 - 10周キャッチボール
 - ・ソフトボール
 - ・Kボール
 - ・軍手
 - ・軟球
 - スクエアキャッチボール
 - ・ノーマル
 - ・トス
 - ・ゴロ
 - ケンカキャッチボール
 - スターキャッチボール
 - クリスクロス
 - ランダウンプレイ
 - カバーリングキャッチボール
- 守備練習
 - スロー & ランカバリング
 - ダブルプレイ (6-4-3・4-6-3)
 - アメリカンノック
 - ベースランニングノック
 - フロントステップドリル
 - ジャンピングスロー

●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。