

# 野球選手の心・技・体

～脳と身体を上手く使って技術につなげる～

■指導・解説：梶棟 紀男（メンタルアドバイザー）  
真栄田 和樹（パフォーマンスコーチ）

DVD No. 705-S 全2枚セット 12,600円  
（分売不可 / 税込・送料別）

■実技協力：関西国際大学

■講師プロフィール

- 梶棟 紀男（すぎむねのりお）  
兵庫県生まれ。㈱トレビック代表取締役、関西国際大学人間心理及びビジネス行動学  
科非常勤講師。  
多くの甲子園出場校をはじめとして、野球以外にもテニスやバレーボールなどの現場  
でも指導経験がある。主な指導選手に、クルム伊達公子、浅越しのぶらがいる。
- 真栄田 和樹（まえだかずき）  
兵庫県生まれ。㈱トレビック契約スタッフ。鍼灸師、アスレチックトレーナー。  
高校野球をはじめ、ハンドボールやテニスの現場で活躍中。



★野球選手やソフトボール選手に向けた、梶棟氏渾身のレクチャー！  
★これからの主流に！動きが変わる『踏みトレ』を収録！  
★多くの甲子園出場校が全幅の信頼を寄せる、高校野球界きっての名アドバイザー！

メンタルの重要性——。近年さまざまところで叫ばれていますが、きちんと体系化して指導さ  
れている現場は、決して多くないのではないのでしょうか。メンタルトレーニングもフィジカルトレ  
ーニングと同じで、総合的かつ継続的に行っていかなないと、なかなか結果が出ません。それにはま  
ず、指導者と選手が正しい知識を持つところから始まります。

**今作では選手と一緒に見られる「メンタルレクチャー」を収録しました。資料を  
使いながら、自らの体で実験をしながら、画面を通して体験できるのが特徴です。**

加えて「メンタルとフィジカルの融合」と銘打ち、実技を伴うトレーニングを紹介しています。  
「丹田」をコントロールする真栄田氏の『踏みトレ』は、最先端をいく動作理論です。  
解説を行う梶棟紀男氏は、数々の名門校を指導した実績の持ち主。最近日本一になった強豪校、念  
願の甲子園初出場を果たした公立校、甲子園出場30回以上の名門校…挙げればきりがありません。  
そんな梶棟氏のレクチャーは「わかりやすく」そして「すぐに使える」ものばかり。近年は、教育  
委員会や各種協会からの依頼で「競り合いに強くなる」「指導することの責任」と題し、指導者に  
メンタルコーチングの重要性を伝えています。  
大会前、入学直後、オフの時期に、ぜひ選手と一緒に見てほしい1本です。



※簡易メンタルチェック表ほか、講習に沿った特別資料（PDF形式 9P）も収録！

**705-1 メンタルと身体操作がパフォーマンスを変える ① 101分**

前半はメンタルに関するレクチャー、後半に『踏みトレ』を解説しています。  
メンタルと身体操作(実技)は決して別々に存在しているわけではありません。  
相互がリンクし、初めていいパフォーマンスにつながります。脳と身体を上手  
に使い、選手としてのレベルを向上してほしいと思います。

- イントロダクション
  - アスリートに必要な心と身体
- 講習はじめに
  - ☆メンタル&パフォーマンス講習
  - アスリートに求められる3つのメンタル
    - ①モチベーションアップのメンタル
    - ②パフォーマンス向上のためのメンタル
    - ③実力発揮のためのメンタル
  - 簡易メンタルチェック
- 『メンタルトレーニング・9つの法則』  
脳の上手な使い方①～④
  - ①「勝負欲」と「勝負脳」を磨け
  - ②「目的」と「目標」の違いを知る
  - ③メンタルの始まりは呼吸力にあり
- 【息は自分の心】
  - ④イメージ力があなたを变身させる
- ☆実技
  - 指導前フォーム
  - 「足裏丹田」の構築
  - ☆走塁編
    - 両足インパクト
    - 片足インパクト
  - ☆打撃編
    - ニーサイド
    - ニードロップ、ニーアップ
    - ニーサイド、ニードロップ、  
ニーアップと打撃との繋がり
  - 途中経過フォーム

**705-2 メンタルと身体操作がパフォーマンスを変える ② 76分**

2巻目ではメンタル・フィジカル共にさらにふみ込み、応用編へと進んでいき  
ます。メンタル講習部分では、集中力向上やルーティンを確立させるためのコ  
ツなど、ちょっとしたテクニクを紹介しています。実技解説では体幹をフル  
に使えるようになるためのエクササイズを紹介しています。

- 『メンタルトレーニング・9つの法則』  
脳の上手な使い方⑤～⑨
  - ⑤人を成功に導く鍵—それは集中力
  - ⑥「プラスの処理」と発想(考え方)  
を変える
  - ⑦何でも楽しめる→楽しみに変える  
ことができる
  - ⑧自尊心を持ち続ける
  - ⑨ルーティンを確立せよ
- 質問
- 最後に
- ☆実技
  - 踏める為の体幹の動き
    - エクササイズ ①
    - エクササイズ ②
    - エクササイズ ③
  - 指導後フォーム



●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。