

あいまいなフォームづくりからの決別！
力学、動作学、解剖学、スポーツ生理学に基づいた、
ピッチング指導の決定版!!

DVD No. **735-S**
全2枚 **16,800円**
各枚 **8,400円**
(税込・送料別)



う え ぐ り ま さ と
殖栗正登の
ピッチングメカニズム
DVD

5つの局面からひも解く理想のフォームづくり

指導・解説 **殖栗 正登** (有限会社ベースボールトレーナーズ代表) 実技協力 **中野 杏里** (有限会社ベースボールトレーナーズ)

新進気鋭のベースボールアドバイザー・
殖栗正登氏のピッチングDVDが登場です!

本編では経験論や感覚論になりがちなピッチング指導を、
的確な数字や言葉を用いて詳しく解説しています。
人の体を熟知し、力学や物理学を取り入れた理論は、
すべての野球選手の「基本」ともいえる内容となっています。

これまで当たり前に行われてきたことや、
基本として指導されてきたことの中にも、
実は誤っている動きがあります。
そんな誤解を解消しつつ、
理想の動きを追求していきます。

今作の特長はなんといっても、
動画ならではの「わかりやすさ」にあります。
ピッチング動作を5つのフェーズに分け、
それぞれの局面で定義、正しいフォーム、
誤ったフォーム、フォームの作り方を紹介しています。
写真やイラストと違い、身振り手振りを加えて説明を行っているため、
専門的な言葉も非常にわかりやすくなっています。

ピッチング指導に困っていた、
きちんとした知識が欲しかった、
選手が伸び悩んでしまった…。

そんな指導者の方はぜひご覧ください!

球速を上げるキーワードは
「より長く」そして「より速く」。



735-1 (82分) 「Windアップ」から「テークバック」まで

「なぜ、あのピッチャーは
伸びないのか」が分かる!
「どうすれば球速が
上がるのか」が分かる!

ピッチング動作において最も大切な局面が、
いきなり序盤に訪れます。ここでのつまづき
が、最後まで悪影響を与えていきます。カギに
なるのが「5ポイント&ベーシックライン」。正
しくテークバックを行うための知識が盛りだ
くさんです。

イントロダクション

- ◎自己紹介
- ◎正しいピッチングフォームの定義
- ◎フォームの分解(フェーズ分け)
- ◎フォームを逆から考える
- ◎5ポイント&ベーシックライン

Windアップ

- ◎定義
 - 位置エネルギーで重力のポテンシャルエネルギーをためる
 - 重力の加速
 - 回転エネルギーの蓄積
- ◎正しいフォーム
 - 振りかぶる際の姿勢
 - 足を上げる位置
 - 5ポイント
 - 足と腕のタイミング
- ◎誤ったフォーム

- 足の上げ方
- ◎フォームの作り方
 - 5ポイントのチェック
 - 身体の支持
 - 足の上げ方
 - 身体の支持(セットポジション)
 - 振りかぶり動作

テークバック

- ◎定義
 - 重心の下降と前進による加速
 - 球を離すことによるエネルギーの蓄積
- ◎正しいフォーム
 - 重心の下げ方
 - 軸足の動き
 - 踏み込み足の動き
 - 両足の連動
 - 腕の動き
 - 腕と足の連動
- ◎誤ったフォーム
 - 軸の作り方(骨盤の傾き)
 - 踏み込み足の動き
 - 上半身の動き
- ◎フォームの作り方
 - オーバーヘッドスクワットテスト
 - 軸足の動き
 - 踏み込み足の動き
 - 腕の動き
 - 重心移動



735-2 (97分) 「接地」から「フォロースルー」まで

5ポイント、
ベーシックライン、
速度加重の法則、
ストレッチショートサイクル

自ら力を入れる局面がここから始まります。
おかしな力の入れ方やムダな動きをすると、
スピードもコントロールも思い通りになりませ
ん。意識した方がいい部位、意識してはいけな
い部位など、体の使い方「コツ」を体系的に
解説しています。

接地まで

- ◎定義
 - 前方への加速
 - 踏み込み足の動き
 - エネルギーの伝達
- ◎正しいフォーム
 - 踏み込み足の動き
 - 膝の動き
 - 足と腕の連動
 - 上腕の傾き
- ◎誤ったフォーム
 - 上腕が後ろに傾く
- ◎接地方法
- ◎フォームの作り方
 - 軸足の動き
 - 並進動作
 - 踏み込み足の動き
 - 足と腕の連動
- ◎正しい腕の使い方

回転動作の始まり

- ◎定義
 - 下半身の最大加速期
 - 球の最大減速期
- ◎正しいフォーム
 - 下半身の動き
 - 上半身の動き
 - 腕の動き
- ◎誤ったフォーム
 - 下半身の動き
- ◎フォームの作り方
 - 体重移動
 - 軸足の動き
 - 下半身と上半身の連動
 - 腕の動き

リリース~フォロースルー

- ◎定義(リリース)
 - 肩の内旋を使う動作
- ◎正しいフォーム(リリース)
 - 肘の動き
 - 手首の動き
 - 指の動き
- ◎フォロースルー
 - 定義
 - 正しい動作フォーム
 - 誤った動作フォーム
- ◎フォロースルー
 - 意識すること

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 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、電話かハガキ、FAX、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。

お支払い方法

- 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(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
〒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