



北海道野球の真髄



～“常識”にとらわれない、創意と熱意の練習法～



DVD No. 771-S



全2枚 ▶ 16,800円 各枚 ▶ 8,400円 (税込・送料別)



指導・解説：佐藤 桂一 (旭川工業高等学校)

実技協力：旭川工業高等学校

“深重心”を意識せよ!

打撃が、守備が変わる体の使い方とは!?



「野球経験なし」の指導者が、甲子園出場5回を実現した練習方法を公開!

必見!
北海道ならではの
「雪上練習」

北海道の高校野球をリードしてきた、旭川工業・佐藤桂一先生による「アイデア練習」DVDが登場です!佐藤先生はこれまで30年以上の指導のなかで5度の甲子園出場経験がありますが、実は自身の野球経験がありません。学生時代はバスケットの選手として活躍し、野球は教員になってから初めて携わりました。そんな佐藤先生だからこそ生まれた練習メニューが、このDVDで紹介されています。ランニングメニューひとつを取っても、バスケットや他競技からの要素を盛り込んでおり、野球界にはなかった練習を取り入れています。もちろん実技指導においても工夫がなされており、選手に様々な角度から刺激を与えられるメニューとなっています。また、北海道旭川市ならではの過酷な環境をもともしない熱意も、存分に収録しています。ぜひ選手と一緒に見ていただき、常識にとらわれないかたちを感じてみてください!

アイデア満載、省スペース!野球選手に不可欠なランニングのバリエーションを一挙紹介!

771-1

ランニングバリエーション & 24種のサーキットトレーニング

54 min

野球のあらゆる動きに対応できる、体づくりと動きづくりを目指します。バスケットボールの動きなどを取り入れたランニング、体幹や股関節の強さ・可動性を意識した豊富なサーキットトレーニングのメニューを紹介しています。

- イントロダクション
- トレーニングについて
- コンディショニング
 - 抱え込みジャンプ
 - 開脚ジャンプ
 - サイドステップ
 - パービーステップ
 - スターティングスタイル
 - うつ伏せ
 - 仰向け
 - ネックスプリング
 - 反応
 - 反応 (逆の動作)
- サークルラン
 - S字ラン
 - サークル1周ラン
 - S字サイドステップ
 - ジャンピング
 - 足踏み
- サイドステップ & ラン
 - ターン
 - バックラン
- シャトルラン
 - 方向一定ターン
 - サイドキックターン
 - バックターン
 - ジャンプターン
 - サイドステップラン
 - バックラン
- ダイヤモンドラン
- 1対1
- サーキットトレーニング
 - 腹筋V字 & クロス
 - ハンマー振り下ろし
 - 野球四股 & リズムスクワット
 - 三段保持
 - タイヤ押し & ワニ歩き
 - ハンマータイヤ叩き
- メディシンボールを持って
 - 四股開脚
 - サイドブリッジ
 - 股関節
 - メディシンボール叩きつけ
 - ウエイトロープ
 - アヒル & ラッコ
 - 平泳ぎ
 - ゴム跨ぎ & くぐり
 - タイヤ引き
 - クラゲ
 - 手足対角上げ
 - 背筋
 - メディシンボールを持って
 - ハードルジャンプ
 - 10mボール置き
 - 手首巻き
 - エルゴメーター
 - スライドボード
 - ロープ登り



771-2

深重心バッティング & 氷点下の雪上練習

50 min

丹田に重心を落とし、低い重心操作を意識してバッティングを行います。トスバッティングや5mバッティングでは様々な状況に対応できるようなバリエーションを紹介しています。雪上練習ではノックや走塁などを収録。雪の上でもここまでできる、そんな一端をご覧ください!

- イントロダクション
- 深重心について
- トスバッティング
 - 椅子に座って打つ
 - スタンドティ
 - 平均台
 - 深重心ティ
 - マシンガンロス
 - 軸ティ
 - バクティ
 - キャリオカティ
 - 落としてティ
- 5mバッティング (硬球)
 - オープン (逆方向に打つ)
 - オープン (引っ張る)
 - クロス (引っ張る)
 - クロス (逆方向に打つ)
 - コース打ち
- 緩急打ち
- 戦術打ち
- 素振り
 - 雪上練習
 - 雪上での走塁
 - トライアングルバックス
 - スクエアロス
 - 雪上でのシートノック

積雪1m、
マイナス20度でも
ここまでできる!



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!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします (送料は1回につき525円)。
- 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、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他) 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