

ブルペンで指導者が見るべきポイント、かけるべき声がわかる!

匠の投球論



～股関節周辺の強化とブルペンでの指導法～



■指導・解説：仲里 清 (九州共立大学)
長谷川 伸 (九州共立大学)
■実技協力：九州共立大学



DVD No. 781-S
72分

全1枚 8,400円
(税込・送料別)

チームを代表してマウンドに上がる「技術」と「体力」と「精神」をつくる!!



多くの好投手を育てた名伯楽、仲里清先生の「投手指導」DVDが登場です！
これまでの育成経験や研究結果から「指導するうえで欠かせないこと」を抽出し、今作で紹介してくれました。
まず、九州共立大では毎日の練習で投げるための体づくりを行います。ウォーミングアップやサーキットトレーニングなど、股関節周辺を中心とした強化は、ほとんどが自体重で負荷をかけていきます。投球に欠かせない「動作」や「柔軟性」も同時にトレーニングしていきます。
投球フォームづくりやブルペンでの投球練習も、こだわりの理論が満載です。アイデアを凝らしたフォーム固め、実戦に対応するための基礎づくり、細かい技術の習得法など、高校野球はもちろん中学生の指導においても大いに参考になる内容です。また、巻の最後にはスティックピクチャーを用いた投球動作の解説も収録しています。同校の練習メニューの裏付けとなる理論も、知識として知っておいてほしい内容です。
毎年のように好投手を輩出する、アマチュア野球界のトップをいく投手育成。ぜひそのエッセンスをこのDVDで学んでみてください。

プロ投手を育成した投球論を披露！科学と経験に裏付けされた“日常練習”とは!?

ポイントは「姿勢」と「内転筋」、そして「2つの軸」。

ウォーミングアップ

- ハードルまたぎ (前・後)
- ハードルまたぎ (左・右)
- ミニハードルジャンプ
- ハードルくぐり



フォーム作り

- 基本の姿勢
- ネット投げ
- キャッチボール
- フォームチェック
- タオルを当てる



サーキットトレーニング

- 2秒スクワット
- スピンドウン
- スクワットジャンプ
- スケーティングジャンプ
- 反り跳び
- 腕振り
- 腕回し
- チューブトレーニング
- 左右クランチ
- 対角線シットアップ
- 背筋



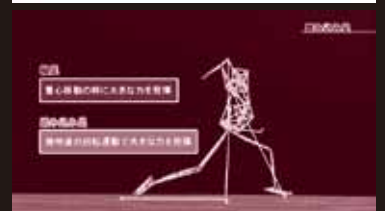
実戦練習

- 連続で投げる
- コントロールをつける
- プレートの使い方
- クイック投法



データ分析

- モーションキャプチャーについて
- 軸足
- 踏み込み足
- 内転筋について



●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

●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!!

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版をご希望の方は：

- ご希望の商品番号を指定し、電話がハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイト(チラシ左下に記載)にてお申し込みください。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、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)もご利用出来ます(分割も可)。 [2013.8]

TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656
<http://www.japanlaim.co.jp>