

大好評「高校へつなげる」シリーズ第2弾!

附属坂出中・**「未来」**を 選手の**「未来」**を つくる**野球指導**

～野球をするための「機能」と技術の「基礎」づくり～

なぜ、附属坂出中の
選手たちは高校で
活躍できるのか!?



指導・解説

長尾 健司

(香川大学附属坂出中学校野球部監督)

実技協力

香川大学附属坂出中学校野球部



DVD No.808-S

全2枚 16,800円

各枚 8,400円(税込・送料別)

「高校で活躍できる選手を育成する」をテーマとしたDVDの第2弾!

四国を代表する強豪中学野球部、香川大附属坂出中学校の長尾監督が、その考え方と指導法を公開してくれました。中学の部活として野球ができる時間は2年数か月しかありません。日数にするとおよそ800日。そのなかでできること、やるべきことはそれほど多くはないのです。そんな**「中学時代にやっておきたいこと」**を集約し、体づくりと技術の基礎づくりに分け、長尾監督に解説してもらいました。

その他、巻末のインタビューでは長尾流のチーム運営術も紹介。年間の練習計画や、1年生を効率よく練習させる方法など、システムづくりについても語ってくれました。

文武両道を読み、短い練習時間や狭い練習環境のなかでも安定した結果を残す同校。そして多くのOBが高校球児となり、甲子園などで活躍しています。そんな附属坂出中の練習をぜひ参考にしてみてください!

808-1
69分

野球選手の体づくり

～股関節・肩甲骨の動きとランニングメニュー～

ウォーミングアップやランニングといった、毎日行う練習のなかで、野球選手に欠かせない能力を養っていきます。ポイントは股関節や肩甲骨の可動域を広げること、瞬発的な動きに慣れていくという点です。



棒を使ったウォーミングアップ
肩甲骨引き上げ
斜めにした棒の上部を握り 後退して棒を垂直にする



2ボールダッシュ
(スタンディング)
リラックスして 腕は直角に曲げて構える



ボール返し
スクワット
腕は肩幅に開き 捕球球を垂直に上げる

■イントロダクション ※2巻共通

- ウォーミングアップ
 - ・棒を使ったウォーミングアップ
 - ・下半身のウォーミングアップ
 - ・上半身のウォーミングアップ

■コーディネーションランニング①

- ・ハイニースキップ
- ・ハードラウウォーク
- ・ハードラースキップ
- ・バックハードラウウォーク
- ・バックハードラースキップ
- ・ツイストスキップ
- ・トータッチウォーク
- ・トータッチスキップ
- ・ランジ

■コーディネーションランニング②

- ・フライ処理
- ・バックランターン
- ・セカンドスチール
- ・サードスチール
- ・キャンブルスタート

■スタートテクニック

- ・1ボールダッシュ(スタンディング)
- ・2ボールダッシュ(スタンディング)
- ・1ボールダッシュ(サイドポジション)
- ・2ボールダッシュ(サイドポジション)
- ・ターンボールダッシュ

■メディシンボール

- ・バックスロー
- ・フロントスロー
- ・オーバーヘッドスロー
- ・スロー&ダッシュ

808-2
78分

技術の基礎づくり

～1年生の春から始めるアイデア練習～

いずれも基本となる練習メニューですが、ひとつひとつに工夫が凝らされ、自然と実戦的な動きが身につけていきます。守備練習編では通常より狭いダイヤモンドを使い、「早く」と「正確に」を同時に身につけていきます。



内角・真ん中・外角の
打撃ポイント(右打者)



中学生の身体作り
可動域を広げる
最大筋力
スピード・アジリティ
可動域



ボール返し
スクワット
腕は肩幅に開き 捕球球を垂直に上げる

■イントロダクション ※2巻共通

- キャッチボール
 - ・スナッフスロー
 - ・肘の使い方
 - ・ベースボールポジション
 - ・ノーステップスロー
 - ・プレイキャッチ
 - ・中継プレイ

■打撃基礎練習

- ・シャトル打ち
- ・左右打ち
- ・ワイドスタンス
- ・ワイドクリップ～マシガン
- ・ハーフバットイング
- ・テニスボールバットイング
- ・片手バント

■ミニダイヤモンドを使った守備練習

- ・ボール回し
- ・ボール1<スリッパ>
- ・ボール1<グローブ>
- ・逆シングル
- ・ショートバウンド
- ・ハーフバウンド
- ・ゲッツー

■投手守備練習

- ・ボール1～ベースカバー
- ・ボール2
- ・ボール3
- ・バックホーム

■中学生の指導について

- ・2年半の指導で大切なこと
- ・夏までを無駄にしない1年生の育成
- ・中学生の体づくり<可動域を広げる>

股関節と肩甲骨を徹底的に動かす!ランニングで野球に必要なカラダをつくる!

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(通販サイトの公費FAX申込書類でも購入可)。
- 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