

監督・コーチのための

守備の強化書

～選手が上手くなる **ノック術** と **ドリル集**～

DVD No.832-S

全2枚 16,000円+税
各枚 8,000円+税
(送料別)



「いいノックがいい守備をつくる」

優秀な指導者というのは、必ずといっていいほど優秀な守備陣をつくりあげます。当然、守備がいいチームは大崩れすることがなく、トーナメントを安定して勝ち上がっていきます。その秘訣となるのがノックです。「いいノックがいい守備をつくる」ともいわれるように、ノッカーが優秀であれば選手の守備も上達していくものです。ならば球質、強さ、テンポなどが計算されたノックを、指導者としてはぜひ身につけておきたい。そんなコツを、このDVDでは紹介していきます。

指導・解説を担当するのは
元 加古川北高校の福村先生

毎年、指導者間でノックの講習会を行うなど、ノックには並々ならぬこだわりを持っています。今回はその一端を解説とともに収録しました。また、同校で大切にしている守備のポイントをドリル化し、これも紹介してくれました。ただこなすだけの練習ではなく、足の運びから軸のつくり方、そして練習効率にまで気を配っていきます。公立の普通科校にも関わらず、安定した結果を残している同校の“守備”を、ぜひ参考に見てみてください！

指導・解説

福村 順一

兵庫県立東播磨高等学校教諭
前兵庫県立加古川北高等学校教諭

実技協力

兵庫県立
加古川北高等学校

指導者が身につけた
「技術スキル」が学べる！

ノックのPOINT

- 選手の動きを把握
- 選手との対話
- ストライクゾーンで打つ

走塁だけじゃない！ 随所に見せる“守備”のこだわりをここに！！

商品番号832-1

ノックの打ち方とバリエーション 48分

前半はノックの打ち方を解説しています。福村先生がこだわるトスの高さや球質の打ち分けなど、選手が上達することを考えたノック術は一見の価値があります。また、シートノックや内野決め打ちなどのバリエーションも、指導者として参考になる映像に仕上がっています。



回転のかけ方、トスのこだわり、様々なバリエーション！
選手を上達させる
「ノック術」を公開！

イントロダクション※2巻共通

ノックの打ち方

- ◎ ノックバットの持ち方
- ◎ トスの高さ
- ◎ ノック習得法

ノック①

- ◎ 内野ゴロ(打ち分け)

ノック②

- ◎ フライ(外野ノック)
- ◎ 後ろからトスをあげる
- ◎ キャッチャーフライ

シートノック

ノック③

- ◎ フライキャッチ ダッシュ
- ◎ フェンスをイメージしたノック
- ◎ ブラインドノック

内野決め打ち

商品番号832-2

ポイントを意識させる守備ドリル 58分

普段の練習やオフシーズンの強化期に使える、守備のドリルを紹介。内容自体はそれほど変わったものではありませんが、選手に意識させるポイントを明確にし、上達を促します。練習の意味を理解させ、それを徹底させることで安定感のある動きをつくりあげています。



徹底した基礎ドリルで、公立校が勝つための必要条件「確実な守備」をつくる！

イントロダクション※2巻共通

スナップスロー

- ◎ スナップスロー①
- ◎ スナップスロー②

狭殺スロー

内野ゴロ捕り

- ◎ 内野ゴロ捕り①
- ◎ 内野ゴロ捕り②
- ◎ 内野ゴロ捕り③

ボール回し

- ◎ 動くボール回し
- ◎ ボール回し

ボール回しノック

外野守備練習

- ◎ 外野サーキット
- ◎ テニスボール ノック

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。受注確認後3～6営業日後お届けします。
- ◎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500円+税)。
- ◎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