

体のバランスを考えた

# 「ピッチング トータル 育成術」

～効率的な投球動作をつくるコーチング法～

体づくりから投球術まで!  
ピッチャー指導のすべてが  
わかるDVDが登場!!

指導・解説

浜田 典宏

(からだコーチング メジャーケア)

1971年鳥取県出身。鳥取県高校、関東学院大学を経て、カリフォルニア(現ロサンゼルス)エンゼルスと契約し、投手として4カ国でプレー。現在は、横浜市内で「からだコーチング メジャーケア」を開業。その傍ら、関東学院大学、明治学院大学の指導に携わっている。ベースボールクリニック(ベースボールマガジン社)で連載中。

実技協力 関東学院大学



商品番号: 842-S

全2巻 16,000円+税(各巻8,000円+税/送料別)

専門的な知識がなくてもグラウンドレベルで簡単にチェックできるノウハウを収録!

雑誌の連載でもおなじみ、浜田典宏氏のピッチングDVDがついに登場!

あらゆる角度から投球動作を切り取り、指導に必要なエッセンスを凝縮しました。

まず、体の癖をチェックすることからはじめ「投手の体」を理解していきます。そのうえで正しい投球動作やフォームを身につけていきます。

そしてこのシリーズでは、非常に多彩なドリルを紹介しています。選手によって必要な練習法は異なってくるので、指導者としてはたくさんの引き出しをもっておきたいものです。

ピッチャーに関する練習法を現場で使いやすいように分かりやすく実技・解説しています。

ぜひ浜田氏の指導技術や切り口を、このDVDを通して感じてみてください。

842-1 61min

## ピッチャーの「体」と「フォーム」づくり

まずは体の癖をグラウンドレベルでチェックでき、それを改善する方法を解説していきます。ベースを整えることで、ケガをしないスムーズな投球ができるようになります。後半はボールの握り、そして投球フォームに関する解説です。しっかりとメカニズムを理解したうえで、それを定着させるためのトレーニングを紹介しています。

### ■イントロダクション

#### ■投手の体の癖をチェックする

- ◎骨盤
  - ・前傾/後傾チェック
  - ・骨盤傾斜と体重移動
  - ・前傾改善エクササイズ
  - ・後傾改善エクササイズ
  - ・脚長差チェック(SLRテスト)
  - ・脚長差改善ストレッチ&トレーニング
- ◎股関節
  - ・大腿四頭筋の柔軟性チェック(HBDテスト)
  - ・大腿四頭筋のストレッチ
  - ・内旋可動域のチェック
  - ・内旋可動域を獲得するストレッチ
- ◎肩関節
  - ・肩甲骨の位置異常チェック
  - ・肩甲骨セッティングトレーニング
  - ・可動域チェック
  - ・内旋可動域を獲得するストレッチ
  - ・外旋可動域を獲得するストレッチ
  - ・ルーズショルダーとタイトショルダー
  - ・可動性を獲得するトレーニング
  - ・胸郭を広げるトレーニング
  - ・安定性を獲得するトレーニング
- ◎動作
  - ・スクワット動作
  - ・片足で行うトレーニング

### ■ボールの握り

- ◎指の使い方(解説)
- ◎指の使い方(トレーニング)
  - ・拇指小指トレーニング
  - ・リップスロー
  - ・天井スロー

### ■投球動作

- ◎解説
  - ・レッグアップ
  - ・踏み込み足接地までのポイント
  - ・テイクバック
  - ・着地
  - ・体重移動
  - ・クラブ側の腕の使い方
  - ・リリース
- ◎投球動作に結びつけたトレーニング
  - ・サイドステップ
  - ・フォロースルーツ
  - ・T字バランス
  - ・片足ひねり
  - ・パートナー腹筋



842-2 42min

## ピッチャーのための「練習バリエーション」

主にピッチャーが自主練習で出来るネットスローや、フォーム矯正のためのスローイングドリルを紹介しています。浜田氏が指導するチームでも、各投手がそれぞれに必要なドリルをピックアップして行っています。また、後半では変化球の投げ方や使い方を通して、実戦での投球を解説しています。

### ■イントロダクション

#### ■投球練習のバリエーション①

- ◎ネットスロー調整法
  - ・ウィンドミル
  - ・正面スロー
  - ・逆足前方スロー
  - ・重心スロー
  - ・踏み込み足スロー
  - ・開脚スロー
  - ・トスカッチスロー
  - ・バケツトスロー
  - ・軸足ホップスロー
  - ・チェアスロー
  - ・膝立ちスロー
  - ・真横スロー
  - ・グルグルスロー
  - ・逆足フォロースロー
  - ・ワンバウンドスロー
- ◎ブルペンでの練習
  - ・投球の流れと練習のパターン

#### ■投球練習のバリエーション②

- ◎調子を崩した投手の練習法
  - ・牽制スロー
  - ・振り向きざまスロー
  - ・トスターンスロー
  - ・ショートゴロスロー

- ・逆シングルノーステップスロー
- ・ゴロサイドステップスロー
- ・キャッチバックスロー
- ・ワンステップスロー
- ・助走スロー
- ◎遠投のやり方

#### ■実戦での投球

- ◎打ちづらい投手を目指す(縦の変化球)
  - ・チェンジアップ
  - ・カーブ
  - ・フォーク
  - ・3つのポイント
- ◎打ちづらい投手を目指す(横の変化球)
  - ・スライダー
  - ・ツーシーム
  - ・カットボール



実際に大学、社会人野球で指導するメソッドを球児たちへ!ワンランク上の投手育成がここに!

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営業日でお届けします。

◎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(通販サイトの公費購入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