

プロの投手・指導者だからこそ知っている「投球術」を、  
今関氏が中高生向けに伝授する！

# 今関勝の「勝てる投手」をつくる

## テクニカル投球術

～プロの技術と知識を  
中学・高校球児に～

こんな選手、指導者にピッタリ！

- ✓ いいボールを投げるのに、試合には勝つことができない
- ✓ 自信を持って投げたボールを簡単に打たれてしまう
- ✓ 潜在能力、期待はエース以上だが結果が出ない
- ✓ 将来はもっとレベルの高い環境でエースを目指している
- ✓ バッターとの駆け引き、ピッチングの楽しさを知りたい
- ✓ プロのピッチャーが実践している「投球術」を知りたい
- ✓ ピッチャー出身ではないので、ピッチャーの気持ちを知りたい

知らないで損をする！  
「打ちづらい投手」になるための  
マル秘技術が満載！

指導/解説  
いま ぜき まさる  
**今関勝** (ベースボールアドバイザー、  
弘前アレッズ監督)

神奈川県出身。93年ドラフト3位で日本ハムファイターズに入団。96年  
に11勝を挙げるなど投手として活躍。引退後は楽天イーグルスジュニア  
ヘッドコーチや大学野球での臨時コーチなど、指導者として活動。2015  
年より社会人チーム・弘前アレッズの監督を務めている。

実技協力 筑波大学大学院

持っている力を活かし、足りない力を  
補うための“技”がここに！

130km/hのストレートがなくても、驚くような  
変化球がなくても、バッターは打ち取れる！  
「打ちにくい投手」を育成するための技術を、  
ベースボールアドバイザー・今関勝氏が伝授してくれました。  
日本ハムでプロの投手として活躍し、その後ジュニアの指導者も務めた  
今関氏。自身の経験に加え、投球メカニズムやトレーニング理論など  
を学び、独自の「指導法」をつくりあげてきました。  
今ある能力でも、やり方次第で打ちにくいボールを投げる  
ことはできます。タイミング、球持ち、そして牽制など、いい投手に  
なるためにはちょっとした工夫が必要となります。それらは決して難しい  
わけではなく、むしろ中高生の時期にこそ知っておくべき「知恵」なの  
です。そこで今作では「勝てる投手」になるため、プロならではのこた  
わり抜いたポイントを紹介してもらいました。  
投手は力ではない。本当の意味で「好投手」になれる、  
大きなチャンスがここにあります！

弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中！

ジャパンライム DVD 野球

検索



商品  
番号 873-S 80min



全1巻  
8,000円+税(送料別)

■イントロダクション

- ピッチングをおこなう前に
- ・「投げる」メカニズム
  - ・肩のつくり方
  - ・立ち上がり良くする方法



■ピッチングI

- ・「ストレート」からスタート
- ・テンポよく投げる(テンポピッチ)
- ・目の使い方で投球フォームを変える
- ・セットポジションを増やす
- ・首の使い方でスタートを遅らせる

■ピッチングII

- ・アンダー/サイドスローのポイント
- ・スリークォーターのポイント
- ・投げ方の「タイプ」について
- ・投げる「コース」について
- ・変化球の投げ方
- ・ボールの握り方

■ピッチングIII

- ・ウォーミングアップ(キャッチボール)について
- ・投手を見るポイント
- ・プレートの使い方
- ・野手の投げ方と投手の投げ方
- ・テークバックについて



■牽制

- ・一塁牽制
- ・二塁牽制

■フィールディング

- ・一塁送球(セーフティバント/送りバント)
- ・二塁送球(送りバント)
- ・ステップ練習
- ・三塁送球(送りバント)
- ・ダブルプレー

■スローイング

- ・遠投
- ・ショートスロー
- ・ネットスロー

■スローイング



「球持ちが良くなる目の使い方」「クイックの投げ分け」「バント処理時のステップ法」

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント！

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。「公費購入FAX申込書」は通販サイトからダウンロードできます。

○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(分割も可)。

●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