

# プロ野球の練習法から —新しい「理論」と「実践」を指導—



・渡辺 久信 ・大矢 明彦 ・駒田 徳広 ・屋鋪 要 ・水上 善雄

## BBD-D1A 【投手編】 【捕手編】

5,000円 (税込) 83分

【投手編】 指導：渡辺 久信

ピッチングの柱となるストレートがしっかりしたものでないと、変化球も生きてこない。速くて力のもった強いストレートを投げるためにはどうしたら良いのかを徹底的に解説。変化球の説明では、ボールの握り方、腕の振り方を詳しく指導。また、牽制球の説明では、牽制の意味を明確にした上で、有効な牽制の仕方、ボークにならない効果的な牽制を伝授する。そして最後、“孤独な”ピッチャーが備えるべき心構えについて言及。ピッチャーの育て方が手に取るように解かる！

【捕手編】 指導：大矢 明彦

キャッチングの仕方、構え方、そしてミットの使い方に至るまでを解かりやすく丁寧に解説。パスボールを防ぐ秘訣を三つのポイントに分けて紹介。また、盗塁阻止のためにスローイングに素早く入れるような手の使い方、フットワーク、そして正確なコントロールを養えるよう指導を行なう。さらにはバント時の処理法、クロスプレー時のブロック法などを紹介。谷繁元信選手（中日）を育てた大矢氏の視点から、キャッチャー育成の秘訣を伝授する。



## BBD-D1B 【打撃編】 【走塁編】・【外野守備&バント編】

5,000円 (税込) 112分

【打撃編】 指導：駒田 徳広

ボールをより遠くへ飛ばすためのバットスイングの説明から始まり、構え方、足の幅、グリップ位置などの正しい姿勢を紹介。よく見られる悪い癖を例に挙げて、その克服法を詳しく丁寧に解説。駒田氏が大切にしてきたという“4つのやさしさ”を視聴者へのメッセージとして贈る。

20年間に渡りプロで実践してきた駒田氏のバッティング理論が、今ここで明らかとなる！

【走塁編】 【外野守備&バント編】 指導：屋鋪 要

3年連続盗塁王が走塁について詳しく紹介する。

外野守備編では、クロスプレーを想定したフライとゴロの正しい捕球の仕方、素早くそして的確に送球する方法を踏まえ、外野の守備力を全般的に向上させる練習法を紹介。バントの説明に入ると、バットのどの部分にボールを当てるのか、どのような姿勢で行なうのか、どうすればボールを左右に振り分けられるのか、ランナーを確実に進められる正しいバント方法を理論的に解説する。



## BBD-D1C 【内野守備編(1)・(2)】

5,000円 (税込) 88分

【内野守備編(1)・(2)】 指導：水上 善雄

肘や肩に負担がかからない正しいボールの握り方や足の使い方、手の添え方などを丁寧に解説し、ボールを正確に投げるコツを紹介。クイックスローの練習から打球への構え方を指導し、速い打球へも対処できるよう、一歩目を上手く切り出せる方法を伝授。内野の守備は打球の予測が不可欠なため、打球を取るべき位置、足の使い方を説明し、あらゆる打球に対処できるようポイントを指南する。

内野守備の後編としてダブルプレーを説明する。ショート、セカンドがどのように二塁ベースに入るべきなのかを、三つのパターンに分けて指導。

タッチプレーの説明に入ると、ランナーをタッチする際のベースに入る位置、グローブの持っていく方、また素早くタッチできるコツを伝授する。更に外野手との中継プレーでは、理想的な中継点、中継への入り方、そして中継点に入れなかった時の対処法を紹介。



下記項目を全てご記入の上、ヒットベースボールまでFAXをお送り下さい。(お電話でもお受けしております)

ご注文商品 ○で囲み下さい	BBD-D1A	BBD-D1B	BBD-D1C	お届け先 ご住所	〒 -	都 道 府 県
ふりがな						
氏名						
TEL						

### お支払方法について

- お支払いは商品お届けの際に代金引換でお願い致します。
- このご案内からお申し込みの場合に限り、送料・代引手数料は**無料**です。
- ※通常送料500円、代引手数料420円

販売 **ヒットベースボール**

TEL: 045-936-0089

FAX: 045-936-2423

横浜市都筑区池辺町3674

制作・著作 ティアンドエイチ株式会社