

# 「野球指導者学習会」のご案内

学ぶ！動かす！変わる！自分で体験して「変わる」ことを実感しましょう！

## 投げる動作の基本を学ぶ！

☞ 投げるとき、身体どの部分を、どう動かせば、肩やひじだけに頼らず、全身を使った投げ方ができるのでしょうか。

基本のポイントは4つ

- ①肩越しに見る
- ②そのまま前進する
- ③着地でトップを作る
- ④回転で投げる

「わかってるよ」と思われるかもしれませんが、実は、これがすべて「正しく」できている選手が少ないのです。どうしても、「正しく」投げられるか、実感しましょう。故障も減りますよ！

## 打つ動作の基本を学ぶ！

☞ 野球をやっている人であれば、誰もが「ヒットを打ちたい」と思われるでしょう。だから、いろいろなる理論があり、それを学ぶ人が多くいるのです。

前田さんの指導は「ボールの軌道にバットを入れ、ボールに当てる確率を高くする」こと。そのために身体どの部分かを、どう動かせばいいのか（動かしてはダメなのか）学べます。

「投げる」動作より、道具（バット）を使う「打つ」動作の方が、身に付けるのは断然難しい！ですが、確実に変わります！ぜひ実感しましょう。

この夏、「ピッチングメカニズムブック」や「バッティングメカニズムブック」の著者、BCS代表の前田健さん（元阪神タイガーストレーニングコーチ）が、「指導者学習会」を開催してくれそうです。

野球の指導をしていて、選手の動きを見るときにチェックするポイントはありますか？または自分でプレーしていて、調子が悪くなったときに改善（確認）するポイントはありますか？前田さんの話を聞いて身体を動かすと、基本動作を学べ、解決につながるヒントがたくさん得られます。ぜひ一緒に学習しませんか？

詳細は以下の通りです。3時間でたくさん学べます。興味のある方、ぜひ、一緒に学びましょう。指導者学習会という名称ですが、現役でプレーされている方にもおすすめです！参加を希望される場合は、8月10日（金）までに連絡をください。



BCS 野球教室ホームページより

- |       |                      |
|-------|----------------------|
| 1 月 日 | 平成 30 年 8 月 16 日 (木) |
| 2 場 所 | 旭川神楽中学校 体育館          |
| 3 日 程 | 19:00~22:00          |
| 4 費 用 | 1名につき 5,000円         |
| 5 持ち物 | グラブ、上靴、バット (あれば)     |

※前田健さんの活動の詳細につきましては、以下のホームページをご覧ください。

BCS 野球教室 ( [www.bcs-bp.com](http://www.bcs-bp.com) )

※ご質問等あれば、旭川神楽中学校 (椎名) へ直接連絡ください。

旭川神楽中学校 0166-61-7196 椎名携帯 090-7510-5086