



“縦振り” 野球セミナー 石川会場

今年も“縦振り”はみなさんの『野球力（やきゅうちから）アップ』をお手伝いします。

この一年間で『捕る』という技術をさらに掘り下げることができました。『捕れるから投げられる』『捕れるから打てる』という発想です。ボールとの距離感をとれるようにし、利き手ではない腕を自在に操れるようにすることで野球選手としての基本能力を上げることができます。

目的、裏付けがはっきりした練習方法を体系立ててご紹介します。今までは『センス』の一言で片づけられてきたリリース、インパクト、グラブハンドリングの手先の感覚を身につけることができます。選手だけでなく、ぜひ指導者の方も実技に参加して頂いて、ご自身の身体で感じてみてください。みなさんにお逢いできるのを楽しみにしています。

今年も縦振りがアナタの価値観を揺さ振ります。

[主催・講師] 株式会社メイク・ユア・ロード
スポーツ強育家／代表取締役
榊原 貴之

昭和49年生まれ、神奈川県出身



全国の野球チームに対して“縦振り”という考え方を基に走攻守の技術を始め、チーム創りに関するアドバイスを行う。小中学生を対象とした野球教室や指導者講習会などの講師も担当。競技種目は野球だけに限らず、ソフトボール・ゴルフ・ラグビー等の『打つ、投げる、走る、捕る、蹴る』スポーツに対しても指導。キッズベースボール教室、女性向けの健康体操教室も開講。

『世の中を元気に！』という熱い信念を持って、全国で活動中！！

ホームページ <http://www.tateburi.net/> で検索
Twitter、Facebookにて野球観や人生観の“気づき”を毎日綴っています。
“縦振り”の最新情報はこちらに載せていますのでホームページからどうぞ。



[開催趣旨] 各地域における野球振興
中高生の競技力及び指導者の指導力向上を目的とする

[定員] 指導者30名・選手20名

※各チーム参加選手は**2名様**までと限らせて頂きます。

野球用具はご自身のものを持参してください。

「ヘルメット、バット、グラブ」は必ずお一人様一つずつご用意ください。

[実施日] 2017年2月26日(日)

[受講料] 指導者 5,000円・選手 1,500円 **☆選手は小中学生限定**

[会場] 津幡町立津幡小学校 グランド (悪天候の場合は体育館)
石川県河北郡津幡町清水リ 123 番地 3

体育館の場合もあるので、室内シューズもご用意ください。
その場合のバッティングは硬式テニスボールを使用します。

※お車でお越しの方は学校内の駐車場をご利用ください。
※昼食は各自でご用意ください。

[時間] 9:00~15:15 (※ 16:00)

[予定プログラム] ※内容は変更されることがあります

- 8:30~ 受付開始
9:00~ 9:10 開会 『縦振りとは・・・』
9:10~11:00 『縦振り式バッティング』
インパクト、体重移動の感覚を養う
11:00~12:00 『縦振り式スローイング』
腕のスイング、体重移動の感覚を養う
12:00~13:00 昼休憩
13:00~14:00 『縦振り式ピッチング』
リリース、体重移動の感覚を養う
14:00~15:00 『縦振り式グラブハンドリング』
グラブの扱い方、ステップワークの感覚を養う
15:45~16:00 質疑応答・閉会
- ※グラウンドが使用可能であれば実施
15:00~15:45 『実戦練習紹介』
スローピッチゲーム・ハーフピッチゲーム

[お申込み・お問い合わせ]

F A X 050 (3737)9461

お電話 090(8301)7565

メール sakaki@tateburi.net

ホームページ <http://www.tateburi.net/>

で検索



セミナー参加申込書

| | |
|------------|---|
| フリガナ | |
| 代表者 名 前 | |
| チーム名 | |
| 住所 | 〒 |
| 携帯番号 | |

【参加者人数を明記してください】

- ※ 受講料は当日の現金のお支払いになります。
- ※ つり銭のないようにご協力をお願い致します。

| | | | |
|-----|---|-------------|-----------|
| 指導者 | 名 | 受講料 5,000 円 | 合計金額 円 |
| 選手 | 名 | 受講料 1,500 円 | 合計金額 円 |
| | | | 合計 円 |

通信欄