



“縦振り” 野球セミナー 札幌会場

“縦振り”では今までにないような斬新なことをやろうとしているわけではありません。故障をせずに、良いパフォーマンスを継続して発揮できるトップアスリートたちの動きに近づくための“感覚”の話です。

トップアスリートの‘動き’を形だけを真似てもうまくいかないことが多いです。‘動き’を真似しているつもりでも出来ていなかったり、‘動き’だけは真似できてもそのパフォーマンスが伴わないことがあります。

これはもともと他人が目にしてはいる実際の‘動き’と本人の中の“感覚”には『ギャップ』があるからです。自然界には私たちの目には見えない多くの物理的な力が働いているからこのようなことが起こります。この『ギャップ』を埋めるのが“縦振り”です。

この目に見えない“感覚”を体感して頂くのが、今回の“縦振り”野球セミナーです。

体操・スナップスローで基本的な身体の感覚をつかんで頂き、それをピッチング・バッティングのドリル（練習方法）につなげていきます。指先や手先の感覚を呼び覚まし、最終的には打つことも投げることも同じ感覚なんだということを実感して頂きたいです。

[主催・講師] 株式会社メイク・ユア・ロード
スポーツ教育家／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・サッカー、格闘技等の『打つ、投げる、走る、蹴る』スポーツに対しても指導が可能。女性、幼児向けの健康体操教室も開講している。

『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.m-y-r.net/> で検索
ブログ, Twitter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”の最新情報も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

開催地 (札幌、青森、山形、新潟、石川、群馬、三重、福岡)
※予定地 (東京、京都、大阪、香川、鳥取、鹿児島)

[定員] 指導者 20 名・選手 30 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。
スパイクは使用できません。
「ヘルメット、バット」は必ずお一人様一つずつご用意ください。

[受講料] 指導者 3,000 円・選手 1,500 円

[実施日] 2012 年 3 月 4 日 (日)

[会場] 札幌第一高等学校 硬式野球部 室内練習場

※お車でお越しの方は室内練習場横の駐車場をご利用ください。

[時間] 9:00~15:45

[予定プログラム]

- 8:30~ 受付開始
9:00~10:00 開会・講義『縦振りとは・・・』
10:00~11:00 『縦振り体操』 20 種目
腕のスイング、体重移動の感覚を養う体操
11:00~12:00 『スローイング』 4 種目
スナップスローの感覚を養う練習
投打の動きにつながる基本練習
12:00~13:00 昼休憩
13:00~14:00 『縦振りピッチング』 4 種目
指にかかるリリース感覚、開かない体重移動を養う
14:00~15:30 『縦振りバッティング』 9 種目
バットヘッドを立てる感覚、開かない体重移動の感覚を養う
15:30~15:45 質疑応答・閉会

[お申込み・お問い合わせ]

札幌あすかぜ高等学校硬式野球部
高原 まで

F A X 011 (694)5074

お電話 090(1526)8354

メール takahara.M@hokkaido-c.ed.jp

ホームページ <http://www.m-y-r.net/>

で検索



札幌会場

FAX 011(694)5074

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 3,000 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