

多賀少年野球クラブ監督

# 辻正人

【徹底密着】日本一3回「楽しみながら上手くなる」

“カリスマ”少年野球監督の選手育成



## CONTENTS

★★★★★ PREMIUM	CHAPTER 01	指導論	辻正人の理論	【徹底密着】日本一3回/甲子園球児22名輩出“カリスマ”少年野球指導者
	CHAPTER 02	指導論	辻正人の理論	野球の常識を疑い誕生 “楽しみながら上手くなる”指導方針
★★★★★ PREMIUM	CHAPTER 03	指導論	辻正人の理論	多賀流「勝手に野球が上手くなる仕組み」
★★★★★ PREMIUM	CHAPTER 04	指導論	辻正人の理論	保護者の想像を超越 “子ども都合”の指導法
★★★★★ PREMIUM	CHAPTER 05	指導論	辻正人の理論	【幼児・初心者対象】野球が楽しく好きになる 「練習体験会」
	CHAPTER 06	投球	投げ方/辻正人の理論	【幼児・初心者対象】基礎を簡単に習得 多賀流「投げ方指導」   <b>MISSION FILE</b> ↓
★★★★★ PREMIUM	CHAPTER 07	打撃	振り方/辻正人の理論	全国を勝ち抜いた技術 “緩急”への対応力向上 「多賀打ち」   <b>MISSION FILE</b> ↓
★★★★★ PREMIUM	CHAPTER 08	指導論	辻正人の理論	多賀流「要領良く効率良く効果に結びつける指導法」

## CHAPTER 06 【幼児・初心者対象】基礎を簡単に習得 多賀流「投げ方指導」

▶ CHAPTER 01 【徹底密着】日本一3回/甲子園球児22名輩出“カリスマ”少年野球指導者

CHAPTER 02 野球の常識を疑い誕生 “楽しみながら上手くなる”指導方針

▶ CHAPTER 03 多賀流「勝手に野球が上手くなる仕組み」

▶ CHAPTER 04 保護者の想像を超越 “子ども都合”の指導法

▶ CHAPTER 05 【幼児・初心者対象】野球が楽しく好きになる 「練習体験会」

CHAPTER 06 【幼児・初心者対象】基礎を簡単に習得 多賀流「投げ方指導」 MISSION FILE [↓](#)

▶ CHAPTER 07 全国を勝ち抜いた技術 “緩急”への対応力向上 「多賀打ち」 MISSION FILE [↓](#)

▶ CHAPTER 08

多賀流「要領良く効率良く効果に結びつける指導法」

### POINT

#### 【幼児・初心者対象】基礎を簡単に習得 多賀流「投げ方指導」

野球をする上で欠かせない投球動作。幼い頃に獲得した技術は、“癖”となり体や脳に深く刷り込まれていくため、できる限り正しい体の使い方を覚える必要がある。今回は、初心者や競技を始めて日の浅い選手にも、簡単に実践できる多賀少年野球クラブの「投げ方指導」を伝授する。

### MISSION 1



1

多賀少年野球クラブでは、投げる瞬間から教えていく。まず下半身は、肩幅より広く足を開く。前足のつま先は投球方向へ真っ直ぐ向いた位置に置く。

CHECK!

2

次に上半身の構え。左肘を軽く曲げ、グラブの先を腰に当てる。右肘を肩の高さと同じまで上げ、握ったボールが耳の位置に来るようにセット。

3

選手は手順.1と.2の構えをキープ。指導者はその状態から、右脇の下に手を入れ、肩甲骨を背中側に寄せる。その体勢から、選手のタイミングでボールを投げる。肩の回転で腕が振られる意識を持って実践することがポイント。

4

肩が上手く回らない選手に対しては、手順.3までの体勢に指導者が左肩をロックするように手の掴みを加える。その状態から右肩が左肩を追い越すような意識でボールを投げると実践しやすい。

### MISSION 2



1

今度は上から腕を振る意識付けをする練習。まず、下半身はMISSION-1と同様の体勢をつくり、上半身は腕を真っ直ぐ広げ、左腕が高い位置にくるよう、斜め30度くらいの角度へ傾ける。この時グラブを持つ手首が下を向くようにセット。

CHECK!

2

手順.1の体勢から、ボールを投げる。リリースまでの過程はMISSION-1で実践した方法と紐付けるように、実践することがポイント。

Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

## 【徹底密着】日本一3回「楽しみながら上手くなる」 “カリスマ”少年野球監督の選手育成

※P CHAPTER 01 【徹底密着】日本一3回/甲子園球児22名輩出“カリスマ”少年野球指導者

CHAPTER 02 野球の常識を疑い誕生 “楽しみながら上手くなる”指導方針

※P CHAPTER 03 多賀流「勝手に野球が上手くなる仕組み」

※P CHAPTER 04 保護者の想像を超越 “子ども都合”の指導法

※P CHAPTER 05 【幼児・初心者対象】野球が楽しく好きになる 「練習体験会」

CHAPTER 06 【幼児・初心者対象】基礎を簡単に習得 多賀流「投げ方指導」 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 07 全国を勝ち抜いた技術 “緩急”への対応力向上 「多賀打ち」 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 08 多賀流「要領良く効率良く効果に結びつける指導法」



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

# 辻正人

【徹底密着】日本一3回

「楽しみながら上手くなる」 “カリスマ”少年野球監督の選手育成

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 07 全国を勝ち抜いた技術 “緩急”への対応力向上 「多賀打ち」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0208 - 0209

上記「CHAPTER 07」ページから実行してください。