ラインアウトスローイング
パーソナル指導プログラム

このプログラムは、日本のトップクラスの選手のデータをもとに作成されました。参加者は、まず動作理論を学び、続いて自分のフォームとモデルとの違いを認識し、自ら比較をしながら練習します。知識と実践の両輪により、選手自身が成長を実感しながら取り組むことができます。

多くの選手や指導者の皆様が、このような悩みをお持ちです。

- 周囲に教えてくれる人がいない
- 自分のフォームのどこに問題があるのか分からない
- 短い距離は成功するが、長くなると精度が落ちる
- 練習ではうまくいくが、試合になると失敗する
- 自分には経験がないので、どのように指導をしてよいのか分からない。

各選手の課題を映像から解析。納得した上で、フォームの修正に取り組むことができます。

指導の流れ

予約・申込・ご入金

↓

選手の映像を共有

↓

オンライン指導
（理論と比較）

↓

対面指導（技術）

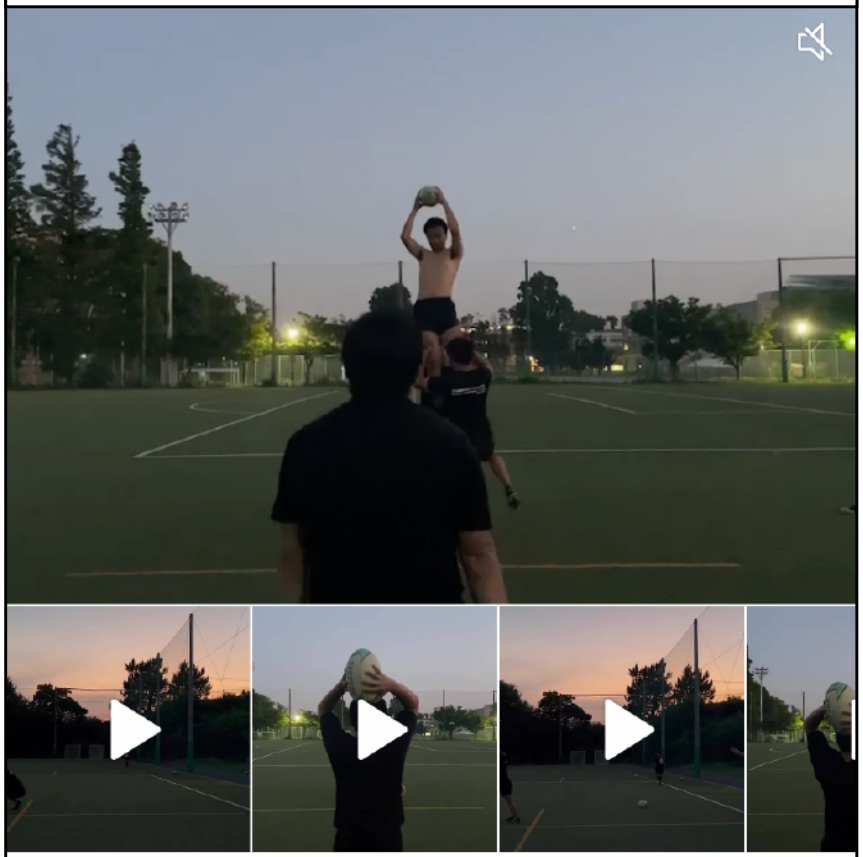
定期的に
フィードバック

プログラムの特長

- スローイングに特化した指導を実施
- 科学的根拠に基づき、動作理論から指導をします
- 事前に参加者のスローイング映像を送っていただきます
- オンライン指導では、動作理論および、参加者とトップ選手のモデルを比較します
- オンラインと対面指導で２回、あるいは同日に実施することも可能です

指導の実施例（大学ラグビー部　スローワー4名）

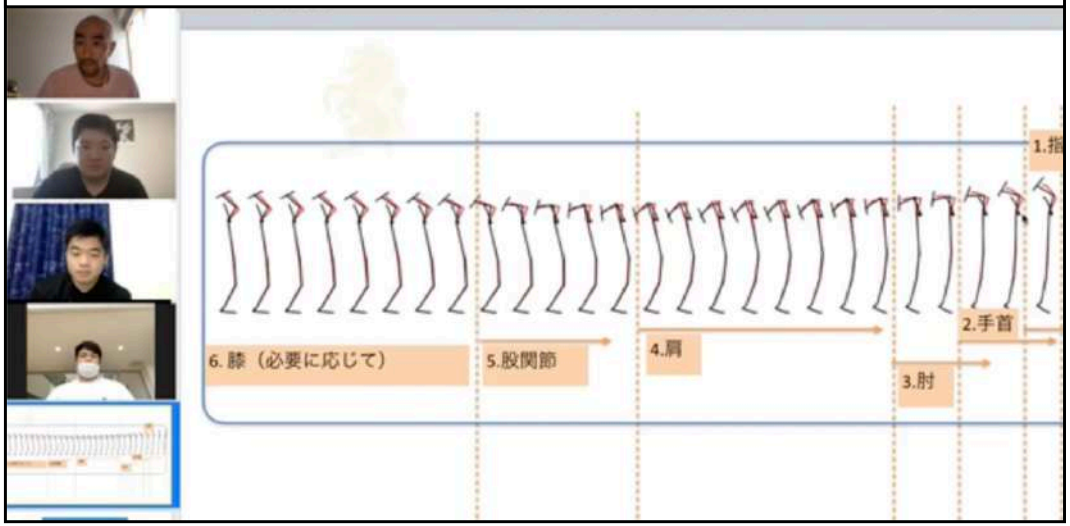
春シーズン後にご依頼（6月上旬）



1.2本目 ショート good
3.4本目 ショート bad
5.6本目 ロング good
7.8本目 ロング bad

ライン等で各選手の練習映像を事前に送っていただきます。

オフ明け直前に（7月上旬）オンライン実施



ズームで2時間のセッション。理論とストレッチを学びます。個人で参加の場合、同じ年代の選手4名で受講していただきます。

関東遠征（8月上旬）時、対面指導を実施

対面　技術指導前

理論をもとに、選手と課題を共有

◆リリース時に前傾している

⇒山なりのボールが投げられない要因となっている。

◆リリース時の肘の位置が低い

⇒全身の力をボールに伝えられていない

対面指導後のフォーム

過度な前傾が改善され、山なりのボールが投げられるようになった

インスタントフィードバックの実施

◆投げた直後に、映像を用いてフィードバック

◆選手は自分でフォームを確認、比較しながら練習に取り組む

指導料金のご案内

◆年間サポート契約 20万円～
初回に理論指導＋対面指導
試合後のフィードバック（オンライン）
月1回の対面指導
※契約時期によって価格は変動します。
例：10月～翌年3月（半年間）10万円～、３か月間7万円～

◆スポット指導
オンライン理論指導のみ１回90分（3-4名）
-個人参加の場合　11,000円/1名
-チームで参加の場合 １回33,000円～
人数制限無し　※事前映像分析料も含む

対面で理論＋技術指導
１回3-4時間　5万5000円(＋交通費)
人数制限無し　※事前映像分析料も含む

指導実績

日野レッドドルフィンズ
デフラグビー日本代表
日本体育大学ラグビー部
筑波大学ラグビー部
千葉大学ラグビー部
東北学院大学ラグビー部
東京高校ラグビー部
日本体育大学荏原高校ラグビー部
茗渓学園高校ラグビー部　他

チームカテゴリーに応じた割引、年間契約あり。
お気軽にメールでお問い合わせください。

参加者からのコメント（選手）

自分の映像を見ながらフォームを修正していくことで、理論的な解説と実践を頭の中でうまくリンクさせることができた。

理論的にも感覚的にもどうやったらうまくいくかを説明していただいた点。

普段自分のスローの映像を見ることがなかったし、下投げでボールを回転させる練習などはしたことがなかったのでこれからもやっていきたいと思った

物理的にスローを考えたり、自分のスローと有名選手のスローを見比べたりしたら自分がいかにフォームが悪くて上手く力を伝えられて無かった事などがわかった

各自の映像をコマ送りで解剖してくださっていて、分かりやすかったです

自分のダメなところを改善できるように教えてくれたこと。

物理を使って自分の身体の間違っている部分が明らかになったことや、動きの連動性について知れたのがよかったです。

参加者からのコメント（指導者）

・良いスロー、悪いスローを理解でき、自主練習の質が向上したと感じる。（大学ラグビー部ヘッドコーチ）

・全く投げられなかった選手が２回目のセッション後に、自主練を通して投げられるようになったのは、理論を学んだからだと感じた。（大学ラグビー部ヘッドコーチ）

・遅延映像を使ったフィードバックは、選手の感覚が残っている間に振り返りができるのでとても良い。ストレッチは科学的理論に基づいているし、合理的なためとても効果があるように思う。（大学ラグビー部監督）

お問い合わせ、お申込み

大田東京ラグビーアカデミー代表
柴谷晋（しばたに すすむ）
rugbyacademy2022@gmail.com

オフィシャルサイト
http://susumu-shibatani.com/

参加申込みフォーム
https://forms.gle/sEvwm2itgHYNh9vC6

略歴: 日本体育大学大学院コーチング専攻修了, 元茗渓学園教員・ラグビー部コーチ、デフラグビー日本代表、東芝ブレイブルーパス、日野レッドドルフィンズにてアナリスト、2022年より日本体育大学大学院一般研究員、研究テーマ：バイオメカニクスを活かしたラグビースキルの指導法　著書『静かなるホイッスル』（新潮社）『ラグビー日本代表監督 エディー・ジョーンズの言葉』（ベースボールマガジン社）他