

# Personal Support Lesson



MLBミネソタ・ツインズ傘下にて監督を務めるインストラクターによる個人レッスンです！！  
最先端のトレーニング・技術論を伝えます！！



## ～PSL インストラクターご紹介～

### ◆三好 貴士 (みよし たかし)◆

2020年に日本人としては初めてMLBミネソタ・ツインズ傘下の監督に就任した。2015年には日本野球機構(NPB)を経由せずにアメリカプロ野球において初の日本人監督となり、チームを球団史上初の優勝に導いた。2度の最優秀監督賞に選出された実績と豊富な選手指導経験を持つ。



### ■お問い合わせはこちら■

(株)BMI (ベースボールマネージメントインターナショナル)

TEL: (Cell) 050-5437-4488

E-mail: bmi2006@live.jp

「Website」<https://www.facebook.com/bmi2006psl>

「代表経歴」<https://taka-miyoshi26.com/myprofile/>

### ★ こんな方におススメ ★

- ・普段のチーム練習だけでは補えない細かい部分を個人レッスンで補いたい方
- ・野球が上達するために専門的な体の使い方を知りたい方



### ～1回のレッスン(トレーニング)例～

【1レッスン=およそ90分】

#### ※グラウンドの場合

- ①ウォームアップ(ランニング)
- ②ストレッチ(ダイナミックストレッチ・野球動作獲得運動)
- ③投球、守備 ④打撃(置きティー、フリーなど)
- ⑤ダウン
- ⑥ミーティング(良くできた部分・今後の課題の把握)

#### ※バッティングセンターの場合

- ①ストレッチ(ダイナミックストレッチ・野球動作獲得運動)
- ②置きティー(各コースや課題克服のエクササイズ)
- ③ネットスロー(投球動作におけるフォームチェック)
- ④マシン打撃(タイミング、マシンに対する練習法)
- ⑤ミーティング(良くできた部分・今後の課題の把握)

### ～費用(税込)～(90分)

<小学生> 5,800～6,600円

<中学生> 6,700～7,700円

<一般>11,000円 <指導者>15,400円

※対象人数により  
価格が異なります。