

CHAPTER 01 腕と体幹部の連動がカギ スイング力向上に導く準備

CHAPTER 01	腕と体幹部の連動がカギ スイング力向上に導く準備	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	スイングに「キレ」と「安定感」を宿す 全身筋力の高め方	MISSION FILE ↓
CHAPTER 03	バット操作を円滑にさせヘッドが走る ハンドワークドリル	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	鋭いスイングを手にする秘訣 習得すべき「2つの回転」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 05	球を捉えきれない選手にありがちな 打撃のクセ解消法	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 06	ライナーもヒットに変わる 打率を上げるバットの入れ方	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 07	打撃不調時に疑うべし バランス異常のチェックと解決法	MISSION FILE ↓

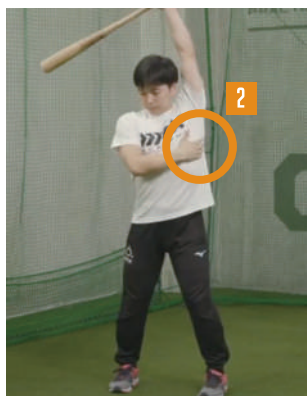
CHAPTER 08	全身の連動力向上を導く 力を集中させるストレッチ方法	MISSION FILE ↓
CHAPTER 09	3つの波の刺激が重要 バッティング向上の秘訣「水トレ」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 10	「しなり」が止まりをつくる 結果が変わる1つのキッカケ	MISSION FILE ↓

POINT

スイング力の向上を生み出す
“肋骨周リストレッチ”

力強いスイングを実現するには全身の筋肉を大きく使うことが重要。体のパワーを最大限に伝えるべく、肋骨周りの可動域を広げるストレッチを伝える。

MISSION 1



1

バットそのものを上手に扱う力がスイング力。まずは全身を気持ちよく使って大きく、ゆっくりとスイングを行う。

CHECK!

☐

2

手順.1の流れでスイングを終えたら、バットを握りながら肋骨周りを伸ばす。腕・足・体幹がつながっている肋骨を左右前後にそれぞれ大きくを動かし、仕上げにバットを1周グルリと回しながらストレッチ。

☐

3

体の連動を感じながら、全身を大きく使う意識で再度スイングする。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入