

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

CHAPTER 01 腕と体幹部の運動がカギ 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 全身の運動力向上を導く 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](#)

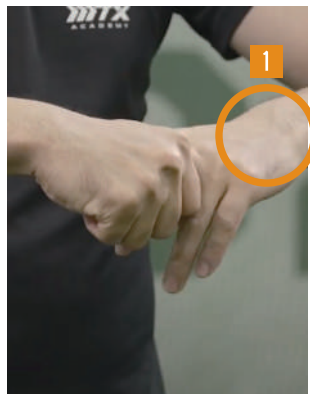
※P CHAPTER 10 「しなり」が止まりをつくる 結果が変わる1つのキッカケ [MISSION FILE](#)

POINT

手の能力を開発する
“ハンドワーク”の強化

手先の感覚を研ぎ澄ますハンドワークでグリップ力を高め、インパクト時に自分の力を余すことなくボールにぶつける。

MISSION 1



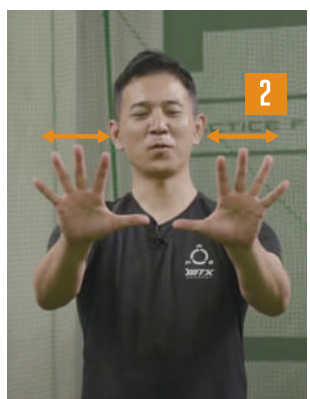
1

左右の指を一本ずつ軽く引っ張って4~5回を目安に回す。引っ張られているほうの手首をねじって回していくイメージ。

CHECK!



MISSION 1



2

次に手をパーにしっかりと開き、親指と薬指をできるだけ離す。こうすることで前腕に刺激が入る。

CHECK!



Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

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

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](#)

▶ 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](#)

▶ 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](#)

▶ 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](#)

▶ 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](#)

▶ 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](#)

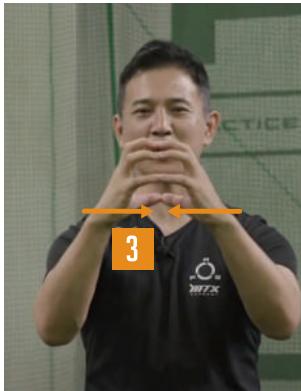
▶ CHAPTER 10 「しなり」が止まりをつくる 結果が変わる1つのキッカケ [MISSION FILE](#)

POINT

手の能力を開発する
“ハンドワーク”の強化

手先の感覚を研ぎ澄ますハンドワークでグリップ力を高め、インパクト時に自分の力を余すことなくボールにぶつける。

MISSION 1



3

顔の前に両手の指同士をくっつけてマルをつくり、しっかり力を入れる。指の関節一つひとつに力が伝わるイメージ。

CHECK!

☐

4

手順3.でつくった手の状態を保ちながら指を離し、その形で指の関節に力を加えたまま腕を斜め下45度に広げる。これを7秒。

☐

MISSION 1



5

顔の前に両手の指同士をくっつけたまま両手の手ひら同士を合わせる。その形で指の関節に力を加えたまま腕を斜め下45度に広げていくが、手首は倒さずに起こす。これを7秒。

CHECK!

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

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

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	全身の運動力向上を導く 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

手の能力を開発する
“ハンドワーク”の強化

手先の感覚を研ぎ澄ますハンドワークでグリップ力を高め、インパクト時に自分の力を余すことなくボールにぶつける。

MISSION 1



6

指の付け根の関節、指が折りたたまる場所(MP関節)を折り曲げて前腕に刺激を与える。20回を目安として、前腕に張りが出るまで繰り返す。

CHECK!

☐

7

手がバットに吸いつくような感覚を感じながらスイングを行う。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入