

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」

| | | | | | |
|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|
| 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 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 |
| ※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 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 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 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 |
| ※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 | | | |

POINT

ペットボトルを使った 体幹トレーニング

自宅でも手軽にできる、ペットボトルを用いた体幹強化方法。安定した鋭いスイングを身につけるために重要な体幹を鍛える。

MISSION 1



1

両手でペットボトルを持ち、体の前で八の字を描くように動かす。両膝・両股関節を固定させながら体がブレないように取り組むのがポイント。

CHECK!

MISSION 1



2

両手でペットボトルを持ち、手順1.同様の姿勢で横に強く振る。

3

両手でペットボトルを持ち、縦に強く振る。同様に強く振っても体の軸をブレさないように行う。

4

トレーニングでアプローチした軸に意識を置きながら、ボールを使ったバッティング練習に取り組む。スイングの際、体の運動を感じなくなったら再びペットボトルを持ち手順1.2.3を行う。

NOT GOOD

ペットボトルを持って体の前で八の字を描く際、両膝・両股関節が大きく動くのはNG。安定したスイングから遠ざかってしまう。

CHECK!

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入