

CHAPTER 05 ピッチングに必要な指先の力を上げるトレーニング法

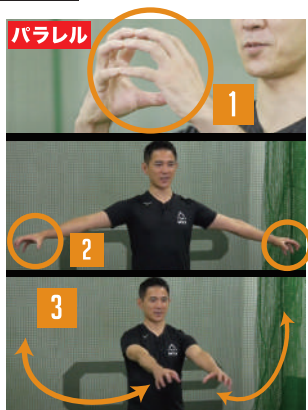
※P CHAPTER 01	力が出やすい位置が分かる 「自分に合った腕の使い方」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 10	スローイング向上の秘訣 全身の連動を生む肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	角度で投球が変わる 力が出やすい「手首の位置」の見極め方	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 11	肘の上がらない選手必見 ボールを使った肩甲骨トレーニング	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	多くのプロが大切にしている 「指先の感覚」の高め方	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 12	自分に適したテイクバックの見つけ方①	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	制球力を磨くために覚えない リリース時の指先の使い方	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 13	自分に適したテイクバックの見つけ方②	MISSION FILE ↓
CHAPTER 05	ピッチングに必要な指先の力を上げるトレーニング法	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 14	制球力やケガ予防につながる「腕の振り方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 06	ボールを離す感覚が身に付く ベットボールトレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 15	球速アップにつながる 肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 07	シャドーピッチングの質も向上 指先強化の「タオルトレ」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 16	球速を上げる「膝の使い方」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 08	自分に合った「ボールの握り」と送球練習をする際のコツ	MISSION FILE ↓	CHAPTER 17	「メンタルを鍛える」ワークシート	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 09	狙った所へボールを落とす 制球力を高めるトレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 18	「自分がやるべき練習」を知る方法	MISSION FILE ↓

POINT

指先の能力を開発する “ハンドワーク”の強化part2

力強いスローイングを形にする、キーツール"指先"を徹底強化。器具を使用せずとも、十分な負荷をかけることができる。

MISSION 1



1

CHAPTER01で調べた自身の前腕のタイプが、“パラレル”の場合、両手の指同士をくっつけて“丸”の形をつくり、しっかり力を入れる。指の関節一つ一つに力を込めるイメージ。

CHECK!

☐

2

手順.1で作った手の状態から指を離し、その形のまま手を横に大きく広げる。このときも指の関節一つ一つに力を入れて刺激を与える。

☐

3

手順.2の手の高さを保ったまま、胸の前で腕を開閉するように動かしながらストレッチ。

☐

MISSION 2



1

CHAPTER01で調べた自身の前腕のタイプが、“クロス”の場合、顔の前に両手の指同士をくっつけ“四角”の形をつくり、両手のひらを合わせながら、“四角”を潰すイメージで、両指先に力を込める。

CHECK!

☐

2

手順.1で作った手の形をキープしたまま手を横に大きく広げる。この時も指の関節一つ一つに力を入れて刺激を与える。

☐

3

手順.2の手の高さを保ったまま、胸の前で腕を開閉するように動かしながらストレッチ。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入