

CHAPTER 06 ボールを離す感覚が身に付く ペットボトルトレーニング

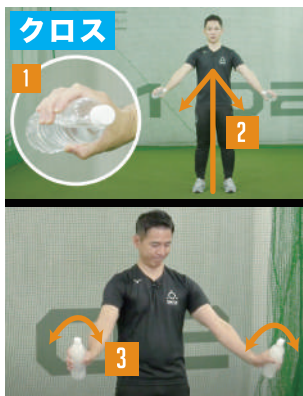
※P CHAPTER 01	力が出やすい位置が分かる 「自分に合った腕の使い方」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 10	スローイング向上の秘訣 全身の連動を生む肩甲骨ストレッチ	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	角度で投球が変わる 力が出やすい「手首の位置」の見極め方	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 11	肘の上がらない選手必見 ボールを使った肩甲骨トレーニング	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	多くのプロが大切にしている 「指先の感覚」の高め方	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 12	自分に適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 ペットボトルトレーニング	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

ペットボトルを用いた指先トレーニング

自宅でも手軽にできる、ペットボトルを用いた指先強化トレーニング。必要なパーツに負荷をかけていきながら、リリースの瞬間に指先が走る感覚を育て、ボールを持った際の再現性を高める。

MISSION 1



1

500mlのペットボトルを2本用意し、それぞれ水を2/3ほど入れる（高校生以上が目安）。小中学生年代の場合、水の量を減らすなどして適宜調整する。

CHECK!

☐

2

CHAPTER01で調べた自身の前腕のタイプが、“クロス”の場合、指の付け根部分にペットボトルを合わせて握る。腕は地面から45度ほどの角度に設置し、広げすぎないようにするのがポイント。

☐

3

手順2の状態から手を左右に振る。“バイバイ”をするようなイメージ。

☐

MISSION 2



1

CHAPTER01で調べた自身の前腕のタイプが、“パラレル”の場合、指先を視点にペットボトルを包み込むように握る。

CHECK!

☐

2

ペットボトルを振る方法は3つ。1つ目は手順1でつくった手の状態からペットボトルを縦方向に振る。

☐

3

2つ目はペットボトルを持つ手を肩ぐらいの高さまで真横に上げ、その位置で指先を意識しつつ振る。手首で振らず、指の付け根部分（MP間接）から細かく振るイメージ。

☐

4

3つ目はペットボトルを持つ手を前方に伸ばし、少し下げて振る。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入