

CHAPTER 03 制球力を高める「グラブ」の使い方

CHAPTER 01	沢村賞投手の転機 シンプルさを追求したフォーム改造	MISSION FILE
CHAPTER 02	「力感がないのに打たれない球」の極意	MISSION FILE
CHAPTER 03	制球力を高める「グラブ」の使い方	MISSION FILE
※P CHAPTER 04	コントロールを向上させる為の練習法と練習量	MISSION FILE
※P CHAPTER 05	ポイントは「16分割」 ストライクゾーンで狙う場所	MISSION FILE
CHAPTER 06	キレのあるストレートを生み出す握り方	MISSION FILE
※P CHAPTER 07	攝津正の代名詞 魔球シンカーの握り方	MISSION FILE
CHAPTER 08	コントロールの肝 重心を捉えるための「足踏み投法」	MISSION FILE
※P CHAPTER 09	上半身と下半身の連動を生み出す 制球力向上トレーニング	MISSION FILE
※P CHAPTER 10	リリースポイントを安定させる練習法	MISSION FILE

POINT

沢村賞投手・攝津正を支えた
独特な投球フォーム

手も足も出ない豪速球はなくとも、打者が思わず天を仰ぐ精密機械のようなコントロールを誇った攝津氏。捕手の構えたミットに、狂いなくボールが収まる制球力を生んだ投球フォームの秘密に迫る。

MISSION 1



1

コントロール向上の要となるテイクバック。腕を真下にスッと降ろし、右腰（左投手なら左腰）近くに『置く』イメージでシンプルな動きを心がける。

CHECK!

2

グラブを持つ側の手はあくまでバランスを整えるためのもの。手のひらが打者の方向を向くイメージだが、意識しすぎるとコントロールの乱れにつながってしまうリスクがあるので、極端な意識は持たないこと。

MISSION 2



1

投球時の『トップ』は流れの中でできるもので、意識的に作るものではない。MISSION-1の手順.1で紹介したボールを『置く』きっかけが、スムーズなトップをつくる準備動作につながる。

CHECK!

NOT GOOD

トップをつくることに意識を置きすぎると上半身が突っ込むなど、バランスの崩れにつながるリスクがあるため、テイクバックを意識することが重要になる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入