

CHAPTER 06 キレのあるストレートを生み出す握り方

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

球質を高めるボールの握り方

厳しいプロの世界で活躍する生命線となったボールの握り方。『人差し指と中指の間隔』と『親指の役割』をしっかりと意識することが大切。

MISSION 1



1

ボールの縫い目はアルファベットのCの反対のような形にして、上の縫い目の人差し指と中指の第一関節をかける。このとき、人差し指と中指がほとんどくっつくようにして握り、中指を縫い目の中央に置く。

CHECK!

2

親指は縫い目にかかる位置に置くことが基本だが、ポイントは親指を折ること。

3

人差し指と中指、そして親指の3点で支えるだけで力はほとんど入れない。

NOT GOOD

最初の段階から力を入れてボールを握ってしまうと、リリースの瞬間に力が伝わりにくくなるのでNG。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入