

CHAPTER 08 コントロールの肝 重心を捉えるための「足踏み投法」

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	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 ↓
CHAPTER 02	「力感がないのに打たれない球」の極意	▶ 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 ↓
CHAPTER 03	制球力を高める「グラブ」の使い方	▶ CHAPTER 10	リリースポイントを安定させる練習法	MISSION FILE ↓
▶ CHAPTER 04	コントロールを向上させる為の練習法と練習量			
▶ CHAPTER 05	ポイントは「16分割」 ストライクゾーンで狙う場所			
CHAPTER 06	キレのあるストレートを生み出す握り方			
▶ CHAPTER 07	攝津正の代名詞 魔球シンカーの握り方			

POINT

コントロールを安定させる
下半身の使い方

コントロールを安定させるための下半身の使い方を紹介。ポイントは『歩く動作の延長線上』にあった。

MISSION 1



1

コントロールを安定させる下半身の使い方の中で、意識すべきは足首、膝、股関節。それらのパーツを連動させながら動き出すことで、バランスの取れた投球動作につながる。

CHECK!

2

投球時の軸足に体重を乗せる際のイメージは『歩く動作』の延長線上であること。その場で足踏みした状態から、踏み出す側の足を上げると体の真ん中に重心を置きながら、軸足一本でバランス良く立つことができる。



3

打者の方向へ踏み出す側の足は、かかとから着地をして『力を止める』イメージ。踏み出す際に生まれた力を下半身でロックすることにより、反動を受けた上半身の動きが加速する。

NOT GOOD

踏み出す歩幅は、広過ぎると体重が後ろに残りやすく、狭過ぎると上体が突っ込みやすくなるため、NG。体重移動がスムーズになる歩幅を探すことが重要。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入