

CHAPTER 01 常識に捉われず「自分が打ちたいバットを選べ」

CHAPTER 01	常識に捉われず「自分が打ちたいバットを選べ」	MISSION FILE	CHAPTER 08	「置きティー」が練習法として有効な理由	MISSION FILE
CHAPTER 02	結果を左右する「打席に入るまでのルーティーン」	MISSION FILE	CHAPTER 09	タイミングを合わせる重要打撃練習	MISSION FILE
CHAPTER 03	自分に合った「スタンスとバットの位置」の見つけ方	MISSION FILE	CHAPTER 10	「打球が上がらない選手」に共通するスイング軌道	
CHAPTER 04	バットを最短で出すための体の使い方	MISSION FILE	CHAPTER 11	チャンスで結果を残す心構え	MISSION FILE
CHAPTER 05	ミート率を高める スイング軌道の身に付け方	MISSION FILE			
CHAPTER 06	フォロースルーから逆算してスイングをチェック	MISSION FILE			
CHAPTER 07	「思い切り振らない素振り」がレベルUPに導く	MISSION FILE			

POINT

カギとなるグリップの太さ
タイプ別バット選びのススメ

どのバットを使うかによって、自分がどのようなバッターを目指すかが変わってくる。ポイントとなるのはグリップ部分の太さだ。

MISSION 1



1

一般的に長距離ヒッターの場合、グリップ部分が細くてヘッド部分が太い。ヘッドに重さを感じることでバットをしならせて使うイメージ。

CHECK!

☐

2

短・中距離ヒッターはグリップ部分が太く、芯の部分が全体的に大きい。バットを扱いやすく、ミートに特化したイメージ。

☐

3

どのタイプのバットを使ったとしても、大事なのは『バットをどう使いこなすか』ということ。ホームランをたくさん打ちたいという欲があれば長距離仕様のバットを自分の技術で使いこなせるまでトレーニングすることが成長にもつながる。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入