

CHAPTER 11 強豪シニアのティバッティング①「スピードの変化」

CHAPTER 01	強豪シニア監督から学ぶ 中学年代にやるべきこと	
CHAPTER 02	高校での活躍を左右する「守る能力」	
CHAPTER 03	強豪シニアの守備練習①「ゴロ捕球」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 04	強豪シニアの守備練習②「逆シングル」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 05	強豪シニアの守備練習③「ゴロの追い方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 06	強豪シニアの守備練習④「併殺」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 07	強豪シニアの守備練習⑤「捕球判断」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 08	強豪シニアの守備練習⑥「手投げゴロ捕り」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 09	強豪シニアの守備練習⑦「挟殺プレー」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 10	強豪シニアの守備練習⑧「ボール返し」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 11	強豪シニアのティバッティング①「スピードの変化」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 12	強豪シニアのティバッティング②「両振り」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 13	強豪シニアのティバッティング③「手首の返し」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 14	強豪シニアのティバッティング④「体重移動」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 15	強豪シニアのティバッティング⑤「上体の使い方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 16	学童軟式経験者に多い打撃のクセ矯正法	MISSION FILE ↓

POINT

全国優勝チームの打撃練習
ティバッティング編その1

ティバッティングでは、トスする側も打撃力向上におけるキーパーソンとなる。打者がスイングする箇所を意図的に変えることで、バットのヘッドを走らせる感覚やタイミングを外された際の対応力を磨く。

MISSION 1



1

ティバッティングではトスするボールの高さを意識。低めはバットの重力を使うことでスイングしやすくなるが、高めの場合は正確にバットが使えないとボールを捉えることが難しい。

CHECK!

☐

2

高めにトスされたボールを打つことで、バットのヘッドを走らせる感覚や正確なスイング軌道を養うことができる。

☐

3

トスのスピードを変えることも重要。ランダムに緩急を織り交ぜてトスすることで、どんなボールが来ても対応できるよう実戦に近い形で練習を行える。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入