

CHAPTER 12 強豪シニアのティバッティング②「両振り」

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 10	強豪シニアの守備練習⑩「ボール返し」	MISSION FILE ↓	
CHAPTER 02	高校での活躍を左右する「守る能力」	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 03	強豪シニアの守備練習①「ゴロ捕球」	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 04	強豪シニアの守備練習②「逆シングル」	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 05	強豪シニアの守備練習③「ゴロの追い方」	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 06	強豪シニアの守備練習④「併殺」	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 07	強豪シニアの守備練習⑤「捕球判断」	MISSION FILE ↓	CHAPTER 16	学童軟式経験者に多い打撃のクセ矯正法	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 ↓			

POINT

全国優勝チームの打撃練習 ティバッティング編その2

ティバッティング時の練習方法として“両振りティー”がある。レベルスイングの軌道実現と遠心力を使ってボールを捉える感覚を体に覚え込ませることで、試合での鋭い打球へと導く。

MISSION 1



1

バットを握った状態で、肩の高さで両腕を伸ばし、その高さをキープしながらバットを地面と平行に振る。

CHECK!

2

バットが左肩(右打者の場合)にぶつかったら、肩の高さをキープしながら反対方向へ折り返すように振る。2往復振り終わると同時に、トスを投げてもらいボールを打つ。

3

手だけで振らずに体幹を使って、バットが体に回されるような感覚で行えると良い。



4

打つポイントを後方寄りに変えたいときは、右打者の場合、左足を斜め前に踏み出して体を開いた状態をつくり、ティーを行うことも有効。

NOT GOOD

両振りの際、手だけでバットを回してしまうのはNG。地面に対して平行かつ、遠心力を使うイメージで行う。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入