

CHAPTER 13 強豪シニアのティバッティング③「手首の返し」

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
ティーバッティング編その3

ティーバッティング時の練習方法として、真横から投げるティーバッティングがある。横から来るボールを前方のネットに打ち返すことで、適切な位置でのリストターンが身に付く。

MISSION 1



1

真横からトスするティーバッティングは、適切なリストターンの感覚を養うための練習方法。

2

振り始める時からボールのラインに、バットの軌道を入れるイメージでスイング。

NOT GOOD

リストターンの位置が後ろ過ぎたり、前過ぎるのはNG。インパクト時に適切なパワーを伝えることができなくなってしまう。

CHECK!

☐☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入