

CHAPTER 14 強豪シニアのティバッティング④「体重移動」

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4

スイング時の体重移動は、ボールに適切な力を伝えるうえで必要不可欠。その感覚を養う方法として伝えるのは、“歩きながら打つ”ティーバッティング。

MISSION 1



1

歩きながら打つティーバッティングは、スイング時の体重移動を意識するための練習方法。軸足から一歩目を踏み出し、イチ(軸足)、ニ(もう一方の足)、サン(軸足)のリズムで、歩きながらボールを打つ。

CHECK!

☐

2

移動の際のポイントは、大股で大きく動くこと。スピードを付けて動くことで、リズムが取りやすく体重移動がスムーズになる。

☐

3

トスが来るタイミングが遅いと感じたら、軸足でタメをつくりバットの振り出しを遅くする。そうすることで、打席でタイミングを崩された際の対応力を高める練習にもつながる。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入