

CHAPTER 15 強豪シニアのティバッティング⑤「上体の使い方」

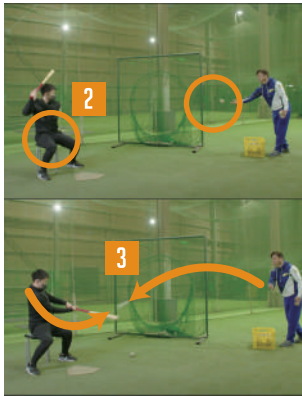
CHAPTER 01	強豪シニア監督から学ぶ 中学年代にやるべきこと	
CHAPTER 02	高校での活躍を左右する「守る能力」	
CHAPTER 03	強豪シニアの守備練習①「ゴロ捕球」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 04	強豪シニアの守備練習②「逆シングル」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 05	強豪シニアの守備練習③「ゴロの追い方」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 06	強豪シニアの守備練習④「併殺」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 07	強豪シニアの守備練習⑤「捕球判断」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 08	強豪シニアの守備練習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5

今回の練習方法で意識するのは上半身の使い方。バットのヘッドを走らせる感覚を養いつつ、上半身の悪い癖を矯正する。

MISSION 1



1

"椅子"に座ってティーバッティングを行う。下半身が使えないため、否が応でも上半身の使い方を意識することとなる。バットのヘッドを使う感覚を養うための有効な練習方法。

CHECK!

2

骨盤の動きが固定されることで、体の開きが早い、右肩(右打者の場合)が落ちるといった悪い癖を矯正する効果も期待できる。

3

スイングする上で意識すべきは、トスされるボールの軌道に真っ直ぐバットを入れること。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入