

## CHAPTER 08 落合博満・阿部慎之助が実践したティー打撃

|               |                          |                                |               |                           |                                |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------|--------------------------------|
| CHAPTER 01    | プロ野球選手がティー打撃に取り組む理由      |                                | CHAPTER 08    | 落合博満・阿部慎之助が実践したティー打撃      | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |
| CHAPTER 02    | 理想のスイングを得るために大切なこと       | MISSION FILE <a href="#">↓</a> | ※P CHAPTER 09 | 二岡智宏が実践「下半身の使い方」を覚えるティー打撃 | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |
| ※P CHAPTER 03 | 最短距離でバットを出すためのティー打撃      | MISSION FILE <a href="#">↓</a> | ※P CHAPTER 10 | 「遠くへ飛ばす技術」を身に付けるティー打撃     | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |
| ※P CHAPTER 04 | 「広角に打つ技術」を磨くティー打撃        | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |
| ※P CHAPTER 05 | 「高低に負けないスイング」を磨くティー打撃    | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |
| ※P CHAPTER 06 | スイングの「軸」を作るティー打撃         | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |
| ※P CHAPTER 07 | 高橋由伸が実践した「スイングを固める」ティー打撃 | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |

### POINT

落合博満・阿部慎之助が実践した  
ティー打撃

今回紹介するのは、落合博満氏・阿部慎之助氏、左右の強打者が実践していたティー打撃。「体の開きが早い」、「バットが出てこない（腕が遅れてしまう）」という課題を持つ選手にもオススメの練習法だ。

### MISSION 1



1

今回紹介する練習を落合博満氏は「上半身の使い方の確認」、阿部慎之助氏の場合は「体の開きを抑える」目的で実践していた。

CHECK!

☐

2

投げ手はバッターの真正面に立ち、相手の中心線に向かってトスをする。普段のティー打撃時より速いスピードで投げることを意識。速いボールに対して、正確な動作が取れないとうまく打てないため、ムダのないスイング軌道が身に付きやすい。

☐

3

バッターは、ボールを前方のネットに向かって打ち返す。このとき、内転筋を少し締めて体の正面でボールを捕まえるイメージで行う。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

# 三井康浩 元野球日本代表チーフスコアラー/元読売巨人軍編成統括ディレクター

完全版「技術習得用データ MISSION FILE」の一括ダウンロードについて

## 松井秀喜・高橋由伸も実践 ティー打撃ドリル

|               |                          |                                |               |                           |                                |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------|--------------------------------|
| CHAPTER 01    | プロ野球選手がティー打撃に取り組む理由      |                                | CHAPTER 08    | 落合博満・阿部慎之助が実践したティー打撃      | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |
| CHAPTER 02    | 理想のスイングを得るために大切なこと       | MISSION FILE <a href="#">↓</a> | ※P CHAPTER 09 | 二岡智宏が実践「下半身の使い方」を覚えるティー打撃 | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |
| ※P CHAPTER 03 | 最短距離でバットを出すためのティー打撃      | MISSION FILE <a href="#">↓</a> | ※P CHAPTER 10 | 「遠くへ飛ばす技術」を身に付けるティー打撃     | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |
| ※P CHAPTER 04 | 「広角に打つ技術」を磨くティー打撃        | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |
| ※P CHAPTER 05 | 「高低に負けないスイング」を磨くティー打撃    | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |
| ※P CHAPTER 06 | スイングの「軸」を作るティー打撃         | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |
| ※P CHAPTER 07 | 高橋由伸が実践した「スイングを固める」ティー打撃 | MISSION FILE <a href="#">↓</a> |               |                           |                                |



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

## 三井康浩

松井秀喜・高橋由伸も実践  
ティー打撃ドリル

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| CHAPTER 03 | 最短距離でバットを出すためのティー打撃       |
| CHAPTER 04 | 「広角に打つ技術」を磨くティー打撃         |
| CHAPTER 05 | 「高低に負けないスイング」を磨くティー打撃     |
| CHAPTER 06 | スイングの「軸」を作るティー打撃          |
| CHAPTER 07 | 高橋由伸が実践した「スイングを固める」ティー打撃  |
| CHAPTER 09 | 二岡智宏が実践「下半身の使い方」を覚えるティー打撃 |
| CHAPTER 10 | 「遠くへ飛ばす技術」を身に付けるティー打撃     |

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0136 - 0144

上記「CHAPTER 03~07,09,10」ページから実行してください。