

CHAPTER 05 即実践可能 好不調の波を抑える素振り 「9コース+α」

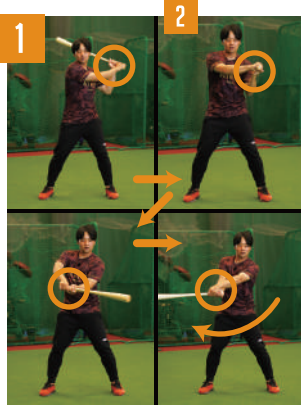
CHAPTER 01	打席で結果を残す構えの3要素 「背中・肩甲骨・膝」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 08	アウトコースを打ち返す鍵「バントとの共通点」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	【全野球人必見】打席でタイミングを合わせる極意	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09	技術向上の3要素 好選手が会得している「バッティングの方程式」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 03	小中学生に多い課題 「詰まる打撃」の理由と修正法	MISSION FILE ↓	CHAPTER 10	飛距離向上を実現する上半身と下半身の運動「でんでん太鼓打法」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	操作性向上「打撃を上達に導くバットの握り」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 11	飛距離を向上させる鋭いスイング「ヘッドとグリップの逆転」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 05	即実践可能 好不調の波を抑える素振り 「9コース+α」	MISSION FILE ↓			
※P CHAPTER 06	ミート力向上 胸の開きを抑える「斜め振りティー打撃」	MISSION FILE ↓			
※P CHAPTER 07	内角が苦手な選手必見 解決の鍵は「脱・インサイドアウト」	MISSION FILE ↓			

POINT

【金曜日限定】
好不調の波を抑える素振り
「9コース+α」

週末の試合で結果を残すため、「金曜日の素振り」に普段よりも気合いが入る選手は多くいるはず。しかし、気分の高揚が悪いクセを招き、返って調子を落としてしまうことがあるという。今回はベストな状態で週末へ臨むために重要な、素振りのコツを伝授する。

MISSION 1



1

素振りのイメージは“ストラックアウト”。1番～9番まで、アウトコース高めなら逆方向、真ん中高めならセンター方向、インコース高めなら引っ張る意識ですべてのコースをスイングする。これを毎日10回ずつ行うことがよい。

CHECK!

☐

2

ピッチャーの方向に視線をおいて素振り続けると、ポイントが少しずつ前にズレていき、体が開きやすくなる。それを防ぐための方法として、ピッチャーに真っ直ぐへそを向けた状態で構え、腰を回さずにその場でスイングを行う(横方向の素振り)。ポイントは、へその前でバットのヘッドを返すこと。

☐


3

同じように体の開きを防ぐ練習方法として、バットを真下に振る“縦振り”も有効。

☐

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

人気指導者が伝授 今日から実践できる 打撃力向上ドリル

CHAPTER 01	打席で結果を残す構えの3要素 「背中・肩甲骨・膝」	MISSION FILE	CHAPTER 08	アウトコースを打ち返す鍵「バントとの共通点」	MISSION FILE
※P CHAPTER 02	【全野球人必見】打席でタイミングを合わせる極意	MISSION FILE	※P CHAPTER 09	技術向上の3要素 好選手が会得している「バッティングの方程式」	MISSION FILE
※P CHAPTER 03	小中学生に多い課題 「詰まる打撃」の理由と修正法	MISSION FILE	CHAPTER 10	飛距離向上を実現する上半身と下半身の運動「でんでん太鼓打法」	MISSION FILE
※P CHAPTER 04	操作性向上「打撃を上達に導くバットの握り」	MISSION FILE	※P CHAPTER 11	飛距離を向上させる鋭いスイング「ヘッドとグリップの逆転」	MISSION FILE
CHAPTER 05	即実践可能 好不調の波を抑える素振り 「9コース+α」	MISSION FILE			
※P CHAPTER 06	ミート力向上 胸の開きを抑える「斜め振りティー打撃」	MISSION FILE			
※P CHAPTER 07	内角が苦手な選手必見 解決の鍵は「脱・インサイドアウト」	MISSION FILE			



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

ミノルマン

人気指導者が伝授
今日から実践できる 打撃力向上ドリル

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	【全野球人必見】打席でタイミングを合わせる極意
CHAPTER 03	小中学生に多い課題 「詰まる打撃」の理由と修正法
CHAPTER 04	操作性向上「打撃を上達に導くバットの握り」
CHAPTER 06	ミート力向上 胸の開きを抑える「斜め振りティー打撃」
CHAPTER 07	内角が苦手な選手必見 解決の鍵は「脱・インサイドアウト」
CHAPTER 08	アウトコースを打ち返す鍵「バントとの共通点」
CHAPTER 09	技術向上の3要素 好選手が会得している「バッティングの方程式」
CHAPTER 11	飛距離を向上させる鋭いスイング「ヘッドとグリップの逆転」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0153 - 0159

上記「CHAPTER 02~04,06~09,11」ページから実行してください。