

## CHAPTER 10 飛距離向上を実現する上半身と下半身の連動 「でんでん太鼓打法」

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連動「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

飛距離向上を実現する  
上半身と下半身の連動  
「でんでん太鼓打法」

飛距離を生む前提となるのは、上半身と下半身を連動させながらスイングをかけていくこと。全身でつくった力を余すことなくボールに伝える技術を、おもちゃの“でんでん太鼓”に見立てた打法で習得する。

### MISSION 1

1



1

まずはバットを持ち、ホームベースと平行に、ベルトのラインくらいの高さまで上げる。その際に肘を少し絞るイメージ。

CHECK!

Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

## CHAPTER 10 飛距離向上を実現する上半身と下半身の連動 「でんでん太鼓打法」

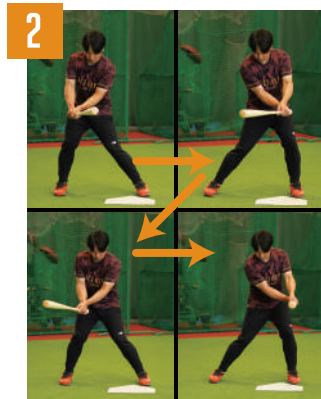
CHAPTER 01	打席で結果を残す構えの3要素 「背中・肩甲骨・膝」	MISSION FILE	CHAPTER 08	アウトコースを打ち返す鍵「バントとの共通点」	MISSION FILE
CHAPTER 02	【全野球人必見】打席でタイミングを合わせる極意	MISSION FILE	CHAPTER 09	技術向上の3要素 好選手が会得している「バッティングの方程式」	MISSION FILE
CHAPTER 03	小中学生に多い課題 「詰まる打撃」の理由と修正法	MISSION FILE	CHAPTER 10	飛距離向上を実現する上半身と下半身の連動「でんでん太鼓打法」	MISSION FILE
CHAPTER 04	操作性向上「打撃を上達に導くバットの握り」	MISSION FILE	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			
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			
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

飛距離向上を実現する  
上半身と下半身の連動  
「でんでん太鼓打法」

飛距離を生む前提となるのは、上半身と下半身を連動させながらスイングをかけていくこと。全身でつくった力を余すことなくボールに伝える技術を、おもちゃの“でんでん太鼓”に見立てた打法で習得する。

### MISSION 1



2 手順2の状態から、バットを普段構える位置まで上げていく。この一連の動きが、実物のおもちゃを連想させる、“でんでん太鼓打法”である。

CHECK!



### NOT GOOD



NOT GOOD 挙げた3つのポイントとは正反対の構え。背筋が伸び、肩甲骨が出ず、膝がつま先より前にあることがわかる。

Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

## CHAPTER 10 飛距離向上を実現する上半身と下半身の連動 「でんでん太鼓打法」

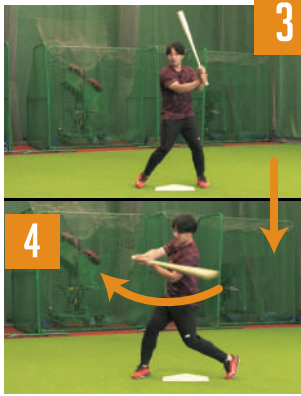
CHAPTER 01	打席で結果を残す構えの3要素 「背中・肩甲骨・膝」	MISSION FILE	↓	CHAPTER 08	アウトコースを打ち返す鍵「バントとの共通点」	MISSION FILE	↓
CHAPTER 02	【全野球人必見】打席でタイミングを合わせる極意	MISSION FILE	↓	CHAPTER 09	技術向上の3要素 好選手が会得している「バッティングの方程式」	MISSION FILE	↓
CHAPTER 03	小中学生に多い課題 「詰まる打撃」の理由と修正法	MISSION FILE	↓	CHAPTER 10	飛距離向上を実現する上半身と下半身の連動「でんでん太鼓打法」	MISSION FILE	↓
CHAPTER 04	操作性向上「打撃を上達に導くバットの握り」	MISSION FILE	↓	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	↓				
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	↓				
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

飛距離向上を実現する  
上半身と下半身の連動  
「でんでん太鼓打法」

飛距離を生む前提となるのは、上半身と下半身を連動させながらスイングをかけていくこと。全身でつくった力を余すことなくボールに伝える技術を、おもちゃの“でんでん太鼓”に見立てた打法で習得する。

### MISSION 1



3

手順2の状態から、バットを普段構える位置まで上げていく。この一連の動きが、実物のおもちゃを連想させる、“でんでん太鼓打法”である。

CHECK!

4

構えたところからスイング。揺らす動きを下から上へ、上から下へと繰り返すのも、上半身と下半身が連動する感覚を掴むために有効な練習となる。

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。