

CHAPTER 05 打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」

| | | | |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|
| CHAPTER 01 元首位打者の原点結果を残しプロで生き抜くため追い求めた「理想の打撃」 | MISSION FILE ↓ | ※P CHAPTER 08 打率を残すために重要な「3」つのポイント 「ミートの極意」 | MISSION FILE ↓ |
| ※P CHAPTER 02 打率向上 打席へ入る前のルーティーン | MISSION FILE ↓ | ※P CHAPTER 09 理想のスイング軌道を身に付ける練習法 「フォロースルー・バット投げ」 | MISSION FILE ↓ |
| ※P CHAPTER 03 打率を残すために追求し続けた 「バットのこだわり」 | MISSION FILE ↓ | ※P CHAPTER 10 打率向上ドリル① 「ボールの内側を叩くティー打撃」 | MISSION FILE ↓ |
| ※P CHAPTER 04 右投げ左打ちの選手必見 操作性を高めるバットの握り方 | MISSION FILE ↓ | CHAPTER 11 打率向上ドリル② 「連続ティー打撃」 | MISSION FILE ↓ |
| CHAPTER 05 打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」 | MISSION FILE ↓ | ※P CHAPTER 12 打率向上ドリル③ 「ツイスト打法」 | MISSION FILE ↓ |
| ※P CHAPTER 06 小さな動きで大きな出力を生み出す 「股関節の重心移動」 | MISSION FILE ↓ | ※P CHAPTER 13 打率向上ドリル④ 「片脚ティー打撃」 | MISSION FILE ↓ |
| CHAPTER 07 全コースに高出力でボールを捉える 「上半身の使い方」 | MISSION FILE ↓ | | |

POINT

打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」

試合で結果を残すために実践していた、打席での構え方を伝授。スタンス、重心、姿勢の3つ側面から、鉄平氏の考えを紐解く。

MISSION 1



1

バッターボックスでは、捕手寄りかつホームベースからやや離れた位置に軸足となる左足(右打者は右足)を置く。

CHECK!

2

右足(右打者は左足)は、軸足に対して一直線の位置から自分の背中側に向かって、ボール1個分引いてセットする。この時、右足(右打者なら左足)は母指球で立つ意識を持ったため、かかところが地面から少し浮いているように見える。

3

手順1の箇所に立つ理由は、鉄平氏のように、ショート方向に踏み出しながらボールを捉えるタイプのバッターは、ベース寄りの立ち位置で踏み込もうとするとインコースが窮屈になってしまうためだ。

MISSION 2



1

次に、構えた際の下半身の重心の割合を解説する。

CHECK!

2

打つ前の重心の割合は、前足:4、後ろ足:6。手順3の打ち終わりで、前足にかかる重心の比重が大きくなるため、あらかじめ前足へ半分近く重心を乗せておく。

3

打ち終わった後の重心の割合は、前足:8、後ろ足:2。

NOT GOOD

手順2で、後ろ足に100%重心を預けてしまうのは、前足を踏み出していく際に重心や軸のブレが起こりやすくなるためNG。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 05 打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」

| | | | |
|------------|------------------------------------|--------------|---|
| CHAPTER 01 | 元首位打者の原点結果を残しプロで生き抜くため追い求めた「理想の打撃」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 02 | 打率向上 打席へ入る前のルーティーン | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 03 | 打率を残すために追求し続けた 「バットのこだわり」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 04 | 右投げ左打ちの選手必見 操作性を高めるバットの握り方 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 05 | 打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 06 | 小さな動きで大きな出力を生み出す 「股関節の重心移動」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 07 | 全コースに高出力でボールを捉える 「上半身の使い方」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 08 | 打率を残すために重要な「3」つのポイント 「ミートの極意」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 09 | 理想のスイング軌道を身に付ける練習法 「フォロースルー・バット投げ」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 10 | 打率向上ドリル① 「ボールの内側を叩くティー打撃」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 11 | 打率向上ドリル② 「連続ティー打撃」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 12 | 打率向上ドリル③ 「ツイスト打法」 | MISSION FILE | ↓ |
| CHAPTER 13 | 打率向上ドリル④ 「片脚ティー打撃」 | MISSION FILE | ↓ |

POINT

打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」

試合で結果を残すために実践していた、打席での構え方を伝授。スタンス、重心、姿勢の3つ側面から、鉄平氏の考えを紐解く。

MISSION 3



1

最後に、鉄平氏が構えの中で最も大切にしていたことは、姿勢。

CHECK!

2

いつでもタイミングを取り始められる(軸足に重心を乗せることができる)姿勢を、つくっておくことが重要。

3

体の部位で意識するのは、腰周り。柔らかく使うことで生まれる捻転が、力強いスイングの源になる。また、タイミングを崩された際に重要となる、下半身の粘りにもつながる。

NOT GOOD

体全体、特に腰周辺をガチガチに固めてしまうのはNG。捻転が利かなくなり、タイミングを崩された際に体がすぐ開いてしまい、対応が難しくなってしまう。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入

打率を向上させる 元首位打者直伝『ミートの極意』

| | | | |
|------------|------------------------------------|------------|------------------------------------|
| CHAPTER 01 | 元首位打者の原点結果を残しプロで生き抜くため追い求めた「理想の打撃」 | CHAPTER 08 | 打率を残すために重要な「3」つのポイント 「ミートの極意」 |
| CHAPTER 02 | 打率向上 打席へ入る前のルーティーン | CHAPTER 09 | 理想のスイング軌道を身に付ける練習法 「フォロースルー・バット投げ」 |
| CHAPTER 03 | 打率を残すために追求し続けた 「バットのこだわり」 | CHAPTER 10 | 打率向上ドリル① 「ボールの内側を叩くティー打撃」 |
| CHAPTER 04 | 右投げ左打ちの選手必見 操作性を高めるバットの握り方 | CHAPTER 11 | 打率向上ドリル② 「連続ティー打撃」 |
| CHAPTER 05 | 打率を向上させる構えのポイント 「スタンス・重心」 | CHAPTER 12 | 打率向上ドリル③ 「ツイスト打法」 |
| CHAPTER 06 | 小さな動きで大きな出力を生み出す 「股関節の重心移動」 | CHAPTER 13 | 打率向上ドリル④ 「片脚ティー打撃」 |
| CHAPTER 07 | 全コースに高出力でボールを捉える 「上半身の使い方」 | | |



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

鉄平

打率を向上させる 元首位打者直伝『ミートの極意』

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

| | | | |
|------------|-------------------------------|------------|------------------------------------|
| CHAPTER 02 | 打率向上 打席へ入る前のルーティーン | CHAPTER 09 | 理想のスイング軌道を身に付ける練習法 「フォロースルー・バット投げ」 |
| CHAPTER 03 | 打率を残すために追求し続けた 「バットのこだわり」 | CHAPTER 10 | 打率向上ドリル① 「ボールの内側を叩くティー打撃」 |
| CHAPTER 04 | 右投げ左打ちの選手必見 操作性を高めるバットの握り方 | CHAPTER 12 | 打率向上ドリル③ 「ツイスト打法」 |
| CHAPTER 06 | 小さな動きで大きな出力を生み出す 「股関節の重心移動」 | CHAPTER 13 | 打率向上ドリル④ 「片脚ティー打撃」 |
| CHAPTER 08 | 打率を残すために重要な「3」つのポイント 「ミートの極意」 | | |

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0171 - 0182

上記「CHAPTER 02~04,06,08~10,12,13」ページから
実行してください。