

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」

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 「バットのごだわり」	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

全コースに高出力でボールを捉える
「上半身の使い方」

どのコースに対しても高い出力でボールを捉える。仮に体勢を崩されたり、芯を外されたりしてもしぶとくヒットを積み重ねてきた鉄平氏。ここでは、巧みな打撃の源である、スイング時の「上半身の使い方」について解説する。

MISSION 1



2

1

鉄平氏はスイングする際に、上半身と下半身を連動させることを意識していた。下半身の始動に釣られて、CHAPTER-4で紹介した左肘(右打者は右肘)が肋骨の前に出て来る流れで、打つイメージ。体勢が崩されても、常に70%程度の出力でボールを捉えるように練習してきた。

2

鉄平氏が、体の開きを防ぐために行っていた、横目でボールを見るイメージで顔を固定させたままバットを振る練習法がある。顔を残しながらバットを出す癖付けをする目的だが、意識しすぎるとバットが出てこないことがあるので、2-3回繰り返したら最後は通常通りにスイング。

CHECK!



3

3

構えた際、最初からトップの位置でバットを構える。ムダな動きを省き、タイミングを取りやすくする狙いがある。



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。