

CHAPTER 11 打率向上ドリル② 「連続ティー打撃」

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」

:P CHAPTER 02 打率向上 打席へ入る前のルーティーン 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 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

: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

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

: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 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 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

:P CHAPTER 12 打率向上ドリル③ 「ツイスト打法」 MISSION FILE

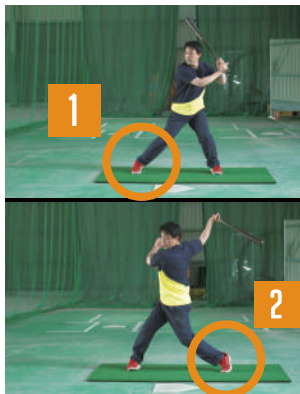
:P CHAPTER 13 打率向上ドリル④ 「片脚ティー打撃」 MISSION FILE

POINT

打率向上ドリル②
「連続ティー打撃」

指導現場で取り入れられることの多い、連続ティー。体の開きの抑えることや、体のキレをつくるために効果的な練習だが、取り組み方を間違えると無意味な練習になってしまうと、鉄平氏は解説する。

MISSION 1



1

まず、前足のかかとが浮くぐらい、軸足にしっかりと重心が乗っていることを確認して構える。

CHECK!



2

手順1の状態からボールを打つ。今度は軸足のかかとが浮き、前足のかかとが地面に付くように重心移動を心がける。打ち終わり次第、すぐに手順1の構えに体勢を戻し、繰り返しティー打撃を続ける。

NOT GOOD
1

連続ティーを実践するにあたり、軸足に重心を戻し切らずに次のボールを打ってしまうのはNG。手首だけを使った練習になり、効率を下げてしまう。

NOT GOOD
2

体が開いた状態で実践するのもNG。動きにムダが生じるため、軸足に重心を戻す切り返しができず、連続で打つことそのものが困難になってしまう。

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。