

CHAPTER 05 【投手編】コーディネーショントレーニング③「フォーム・制球」

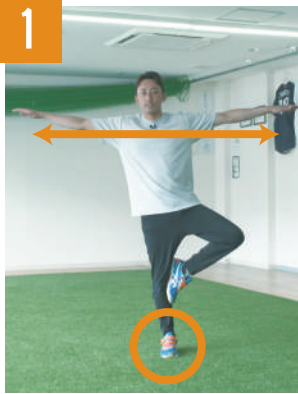
CHAPTER 01 【運動神経向上】神経伝達を促す コーディネーショントレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08 【守備編】コーディネーショントレーニング⑧「グラブ捌き」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02 体のコントロールに必須 足の働きを高めるトレーニング	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09 【守備編】コーディネーショントレーニング⑨「初動・足運び」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 03 【打撃編】コーディネーショントレーニング①「ミート・タイミング」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 10 【走塁編】コーディネーショントレーニング⑩「スタート・判断」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04 【打撃編】コーディネーショントレーニング②「バランス・重心移動」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 05 【投手編】コーディネーショントレーニング③「フォーム・制球」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 06 【投手編】コーディネーショントレーニング④「腕振り・全身連動」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 07 【守備編】コーディネーショントレーニング⑤「反応・ステップ」	MISSION FILE ↓		

POINT

【投手編】コーディネーション トレーニング③「フォーム・制球」

ブレの少ない安定したフォームを習得することで、制球力向上に近づく。そのために押さえておきたい体の部位へ刺激を入れる、ピッチングの要素を取り入れたコーディネーショントレーニングを紹介する。

MISSION 1



1

まずは片脚バランス。片方の足を上げ、もう一方の足裏を膝の内側付近につける。その状態から体の向きを変えずに、手を肩のラインに一直線になるよう伸ばす。この姿勢を1分間キープ。

CHECK!



2

手順1の動作に慣れてきたら、片脚を前に上げた状態でキープ。他にも膝を伸ばした状態で、前に足を伸ばしたり横に広げたり、顔を上に向け両手を上げた状態で片脚で立つなど、アレンジを加えることができる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 05 【投手編】コーディネーショントレーニング③「フォーム・制球」

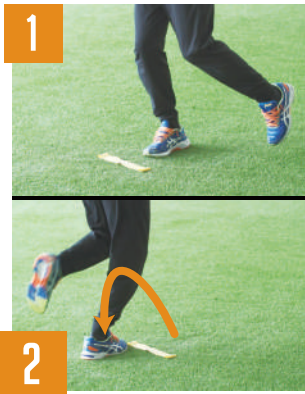
CHAPTER 01 【運動神経向上】神経伝達を促す コーディネーショントレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08 【守備編】コーディネーショントレーニング⑧「グラブ捌き」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02 体のコントロールに必須 足の働きを高めるトレーニング	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 09 【守備編】コーディネーショントレーニング⑨「初動・足運び」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 03 【打撃編】コーディネーショントレーニング①「ミート・タイミング」	MISSION FILE ↓	※P CHAPTER 10 【走塁編】コーディネーショントレーニング⑩「スタート・判断」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04 【打撃編】コーディネーショントレーニング②「バランス・重心移動」	MISSION FILE ↓		
CHAPTER 05 【投手編】コーディネーショントレーニング③「フォーム・制球」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 06 【投手編】コーディネーショントレーニング④「腕振り・全身運動」	MISSION FILE ↓		
※P CHAPTER 07 【守備編】コーディネーショントレーニング⑤「反応・ステップ」	MISSION FILE ↓		

POINT

【投手編】コーディネーショントレーニング③「フォーム・制球」

ブレの少ない安定したフォームを習得することで、制球力向上に近付く。そのために押さえておきたい体の部位へ刺激を入れる、ピッチングの要素を取り入れたコーディネーショントレーニングを紹介する。

MISSION 2



1 次にシングルレッグハーフターン。まずはゴムや紐など目印を用意し、片脚立ちの状態をとる。

CHECK!

2 手順1の状態からゴムや紐で仕切られた境界線の奥側に半回転しつつジャンプで移動。着地したときに体がブレないようにバランスを保ちながら実践。左右それぞれの方向に回転し、片側10回を目安に行う。

3 パートナーに手拍子などで、リズムをプラスアルファしてもらうことで、さらに効果的になる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

*ミッション達成完了日を記入

運動神経向上 体を自在に操るための コーディネーショントレーニング

CHAPTER 01	【運動神経向上】神経伝達を促す コーディネーショントレーニング	MISSION FILE	↓	CHAPTER 08	【守備編】コーディネーショントレーニング⑧「グラブ捌き」	MISSION FILE	↓
※P CHAPTER 02	体のコントロールに必須 足の働きを高めるトレーニング	MISSION FILE	↓	※P CHAPTER 09	【守備編】コーディネーショントレーニング⑦「初動・足運び」	MISSION FILE	↓
CHAPTER 03	【打撃編】コーディネーショントレーニング①「ミート・タイミング」	MISSION FILE	↓	※P CHAPTER 10	【走塁編】コーディネーショントレーニング⑧「スタート・判断」	MISSION FILE	↓
※P CHAPTER 04	【打撃編】コーディネーショントレーニング②「バランス・重心移動」	MISSION FILE	↓				
CHAPTER 05	【投手編】コーディネーショントレーニング③「フォーム・制球」	MISSION FILE	↓				
※P CHAPTER 06	【投手編】コーディネーショントレーニング④「腕振り・全身連動」	MISSION FILE	↓				
※P CHAPTER 07	【守備編】コーディネーショントレーニング⑤「反応・ステップ」	MISSION FILE	↓				



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

土屋朋弘

運動神経向上 体を自在に操るための コーディネーショントレーニング

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 02	体のコントロールに必須 足の働きを高めるトレーニング	CHAPTER 07	【守備編】コーディネーショントレーニング⑤「反応・ステップ」
CHAPTER 04	【打撃編】コーディネーショントレーニング②「バランス・重心移動」	CHAPTER 09	【守備編】コーディネーショントレーニング⑦「初動・足運び」
CHAPTER 06	【投手編】コーディネーショントレーニング④「腕振り・全身連動」	CHAPTER 10	【走塁編】コーディネーショントレーニング⑧「スタート・判断」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0193 - 0202

上記「CHAPTER 02,04,06~07,09~10」ページから
実行してください。