

CHAPTER 08 【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」

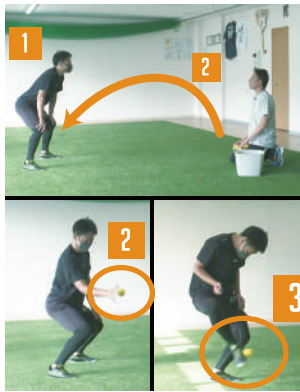
CHAPTER 01 【運動神経向上】神経伝達を促す コーディネーショントレーニング	MISSION FILE ↓	CHAPTER 08 【守備編】コーディネーショントレーニング⑥「グラブ捌き」	MISSION FILE ↓
▶ CHAPTER 02 体のコントロールに必須 足の働きを高めるトレーニング	MISSION FILE ↓	▶ CHAPTER 09 【守備編】コーディネーショントレーニング⑦「初動・足運び」	MISSION FILE ↓
CHAPTER 03 【打撃編】コーディネーショントレーニング①「ミート・タイミング」	MISSION FILE ↓	▶ CHAPTER 10 【走塁編】コーディネーショントレーニング⑧「スタート・判断」	MISSION FILE ↓
▶ 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 ↓		
▶ 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 ↓		
▶ 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

【守備編】コーディネーショントレーニング⑥「グラブ捌き」

グラブを上手に扱うことは、堅実な守備には欠かせない。グラブ操作を高めるハンドリング、イレギュラーバウンドにも反応できる対応力を養う、コーディネーショントレーニングを伝授する。

MISSION 1



1

トレーニングはパートナーと組んで行う。パートナー側はボールを複数用意し、実践する側と2mほどの距離をとり向かい合う。

CHECK!

2

手順1の状態かつその場から一歩も動かさずに、パートナーから投げられたボールを後ろへ逸らさないように触れる。目安は左右の手それぞれで連続10球ずつ。

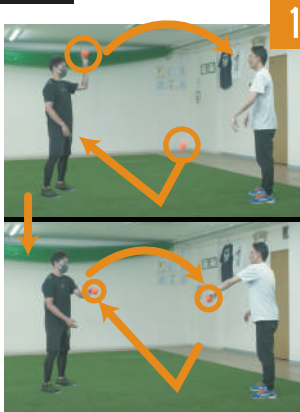
3

足を使ってボールに触れる練習も有効。

4

慣れてきたらボールをキャッチ。

MISSION 2



1

次のメニューは、ツーボールキャッチ。二人一組で行い、片方がノーバウンド、もう片方がワンバウンドで同じタイミングにボールを投げる。5～10球を目安に交代して、左右それぞれの手で実践する。

CHECK!

2

応用編として片方がランダムで投げ始め、そのボールに合わせてノーバウンドもしくはワンバウンドなのか判断して投げ返す方法がある。相手の投げるボールに集中し、瞬時に反応する必要があるため、難易度は高くなる。

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。