

CHAPTER 03 鈴木誠也が実践 広角に打つ技術 「インサイドアウト」習得法

※P CHAPTER 01 坂本勇人が実践 外角に強くなり逆方向へ強い打球を放つ練習法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

※P CHAPTER 02 岡本和真が実践 理想的な下半身の重心移動が身に付く練習法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

CHAPTER 03 鈴木誠也が実践 広角に打つ技術 「インサイドアウト」習得法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

※P CHAPTER 04 高橋由伸が実践 「最短距離のスイング軌道」が身に付く練習法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

※P CHAPTER 05 阿部慎之助が実践 力強い打球の源 「押し込み技術」習得法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

POINT

鈴木誠也が実践 広角に打つ技術
「インサイドアウト」習得練習

右肘が固く、インパクト後にバットが外回りする癖があった鈴木誠也選手。インサイド・アウトのスイング軌道へと矯正する過程で用いたのは、野球の練習道具でもあるネットを使った練習方法だった。

MISSION 1



1

金属バットを用いる高校時代の影響から、鈴木誠也選手の場合は右肘が固くインパクト後にバットが外回りする癖があった。外回りするとバットとボールの接点が減り、ポイントが狭まるため上手く捉えること難しくなってしまう。

CHECK!

☐

2

バットが内から出る「インサイドアウト」のスイングが実現できると、バットとボールの接点が増えるため、インパクトの「前・中・後」とミートポイントに奥行きが生まれる。タイミングのズレに対応できたり、ヒットゾーンの拡大などの利点がある。

☐

3

インサイド・アウトのスイング軌道を実現するために、鈴木選手が行った練習法は、打者が構えた目の前にネットを置くこと。そこからバットがネットに当たらないように、テイクバックを小さく、フォロースルーを大きくするイメージで下半身からスイングする。

☐

NOT GOOD

ネットを避けようとするあまり、前の肩が三塁方向(右打者の場合)に開いてしまうのはNG。右足側(左打者は左足側)の膝と腰を先に回して、下半身の動きにつられて、バットが出てくるイメージでスイングすることを心がける。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入



TURNING POINT

課題を潰し個性を伸ばす 一流打者たちが実践した「打撃力向上メソッド」

※P CHAPTER 01 坂本勇人が実践 外角に強くなり逆方向へ強い打球を放つ練習法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

※P CHAPTER 02 岡本和真が実践 理想的な下半身の重心移動が身に付く練習法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

CHAPTER 03 鈴木誠也が実践 広角に打つ技術 「インサイドアウト」習得法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

※P CHAPTER 04 高橋由伸が実践 「最短距離のスイング軌道」が身に付く練習法 [MISSION FILE](#) [↓](#)

※P CHAPTER 05 阿部慎之助が実践 力強い打球の源 「押し込み技術」習得法 [MISSION FILE](#) [↓](#)



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

内田順三

課題を潰し個性を伸ばす
一流打者たちが実践した「打撃力向上メソッド」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 01 坂本勇人が実践 外角に強くなり逆方向へ強い打球を放つ練習法

CHAPTER 02 岡本和真が実践 理想的な下半身の重心移動が身に付く練習法

CHAPTER 04 高橋由伸が実践 「最短距離のスイング軌道」が身に付く練習法

CHAPTER 05 阿部慎之助が実践 力強い打球の源 「押し込み技術」習得法

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0203 - 0207

上記「CHAPTER 01,02,04,05」ページから実行してください。