

CHAPTER 03 田中将大も訓練 低目の球威増大「前足の踏出し方」

※P CHAPTER 01 安定したフォーム会得 「シャドーピッチング」の要点 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 02 「球威・制球力向上」 打者への勝因醸成 プレート活用術 MISSION FILE [↓](#)

CHAPTER 03 田中将大も訓練 低目の球威増大「前足の踏出し方」 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 04 【盗塁対策】失点を防ぐ重要技術 「クイック投法」 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 05 【投手力向上】走者に勝ち、試合を制す 「牽制球ドリル」 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 06 打者が脅威を感じる「良質な球」への進化 「体の開き」改善術 MISSION FILE [↓](#)

※P CHAPTER 07 【腕振り・球速向上】「グラブの扱い」が起こす「球質変化」 MISSION FILE [↓](#)

CHAPTER 08 【初心者／低学年対象】投球時の「悪癖」 「テイクバック」矯正法 MISSION FILE [↓](#)

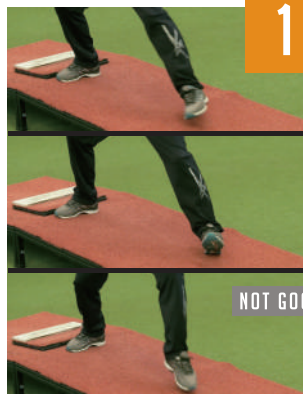
※P CHAPTER 09 【初心者／低学年対象】「理想の投球動作」を定着させる練習法 MISSION FILE [↓](#)

POINT

田中将大も訓練
低目の球威増大「前足の踏出し方」

前回のCHAPTERではプレートの使い方を伝えたが、今回は踏み出す足のつき方にフォーカス。投げるボールの威力に影響を与える重要な局面だ。

MISSION 1



1

投球方向へ前足を踏み出していく際、足は、ベタ足、もしくはかかとから地面に接地する。

CHECK!



NOT GOOD

つま先から地面に着くのはNG。頭が前に突っ込んでしまい、フォームが崩れやすくなってしまいます。



2

前足が地面に接地した際は、膝は三塁方向へやや横向き。そこからリリースを迎える過程の中で、体の回転に釣られながら膝が正面に向く形が望ましい。そうすることでリリースの位置が一定の場所に集中する。



NOT GOOD

前足が地面に接地する際、膝が一塁方向へ外側に開いてしまうのもNG。1年目の田中将大選手にはそのような癖があり、ボールを長く持てずに低めに力強いボールが投げられなかった。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

佐藤義則 元プロ野球選手／投手育成の名伯楽

完全版「技術習得用データ MISSION FILE」の一括ダウンロードについて

ダルビッシュ有・田中将大を指導 名伯楽が伝授 「ピッチング上達ドリル」

※P CHAPTER 01	安定したフォーム会得 「シャドーピッチング」の要点	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 02	「球威・制球力向上」 打者への勝因醸成 プレート活用術	MISSION FILE ↓
CHAPTER 03	田中将大も訓練 低目の球威増大「前足の踏出し方」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 04	【盗塁対策】失点を防ぐ重要技術 「クイック投法」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 05	【投手力向上】走者に勝ち、試合を制す 「牽制球ドリル」	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 06	打者が脅威を感じる“良質な球”への進化 「体の開き」改善術	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 07	【腕振り・球速向上】“グラブの扱い”が起こす「球質変化」	MISSION FILE ↓

CHAPTER 08	【初心者／低学年対象】投球時の“悪癖” 「テイクバック」矯正法	MISSION FILE ↓
※P CHAPTER 09	【初心者／低学年対象】「理想の投球動作」を定着させる練習法	MISSION FILE ↓



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

佐藤義則

ダルビッシュ有・田中将大を指導
名伯楽が伝授 「ピッチング上達ドリル」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 01	安定したフォーム会得 「シャドーピッチング」の要点
CHAPTER 02	「球威・制球力向上」 打者への勝因醸成 プレート活用術
CHAPTER 04	【盗塁対策】失点を防ぐ重要技術 「クイック投法」
CHAPTER 05	【投手力向上】走者に勝ち、試合を制す 「牽制球ドリル」
CHAPTER 06	打者が脅威を感じる“良質な球”への進化 「体の開き」改善術

CHAPTER 07	【腕振り・球速向上】“グラブの扱い”が起こす「球質変化」
CHAPTER 09	【初心者／低学年対象】「理想の投球動作」を定着させる練習法

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0211 - 0219

上記「CHAPTER 02~04,06,08~10,12,13」ページから
実行してください。