

## 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

- ▶ 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](#)
- ▶ 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](#)
- ▶ CHAPTER 04 【盗塁対策】失点を防ぐ重要技術 「クイック投法」 [MISSION FILE](#)
- ▶ 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](#)
- ▶ 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](#)
- ▶ CHAPTER 07 【腕振り・球速向上】“クラブの扱い”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](#)
- ▶ 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

【初心者／低学年対象】  
投球時の“悪癖” 「テイクバック」矯正法

投球時にトップの位置が低くなると、投球が不安定になるだけでなく故障のリスクも高まる。悪癖を直すポイントは、体操の動きだ。

### MISSION 1



1 投球時にトップの位置が下がっているフォーム。砲丸投げのようにボールを押し出すような投げ方になっている。

CHECK!



2 手順1の癖を直す方法として、体操運動の要領で腕をグルグルと大きく回し、腕が平行になる位置でトップの形をつくる。

### Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

## 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

- ▶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

【初心者／低学年対象】  
投球時の“悪癖” 「テイクバック」矯正法

投球時にトップの位置が低くなると、投球が不安定になるだけでなく故障のリスクも高まる。悪癖を直すポイントは、体操の動きだ。

### MISSION 1



3

3

腕振りは、脇の下から肘の先へと連動するような形で振るのが望ましい。いわゆるゼロ・ポジションをつくれるため、肩肘の負担軽減にもつながる。



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。