

CHAPTER 03 左右に厳しく投げ分けるコツ 「グラブが生み出す指針」

▶P CHAPTER 01 ストライクが取れる投手へ進化する キャッチボールの手引 [MISSION FILE](#)

CHAPTER 08 指への意識で球質変化 吉見流「球の握り・リリースの力感」 [MISSION FILE](#)

▶P CHAPTER 02 【段階指導】動作を徹底分解 制球に欠かせない「5つの局面」 [MISSION FILE](#)

▶P CHAPTER 09 打者が嫌がるボール創出 重心移動上達 「投球時の歩幅」 [MISSION FILE](#)

CHAPTER 03 左右に厳しく投げ分けるコツ 「グラブが生み出す指針」 [MISSION FILE](#)

▶P CHAPTER 04 リリースの正確性を習得 トップ安定「椅子キャッチボール」 [MISSION FILE](#)

▶P CHAPTER 05 【即課題解決】動作エラーを素早く発見 「短距離投法」 [MISSION FILE](#)

▶P CHAPTER 06 「アウトローの制球力」を徹底強化 投球トレーニング [MISSION FILE](#)

▶P CHAPTER 07 【被安打、大量失点対策】 “際どいコース”に投切る思考法 [MISSION FILE](#)

POINT

左右に厳しく投げ分けるコツ
「グラブが生み出す指針」

コントロールとは関係ないように思われるグラブもまた、コントロール向上に欠かせないパーツとなる。インコース・アウトコースを自在に投げ分ける『ライン出し』の方法も必見だ。

MISSION 1



1

はじめの投球動作だが、足を上げる際は地面を押すから上がるイメージで、地面からの反発力で力をもらう意識を持つ。

CHECK!



2

投げ終わったあとの立ち方も大事。バランスを崩さずに立つことでピッチャー返しなどの打球に備える。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 03 左右に厳しく投げ分けるコツ 「グラブが生み出す指針」

※P CHAPTER 01 ストライクが取れる投手へ進化する キャッチボールの手引 [MISSION FILE](#)

CHAPTER 08 指への意識で球質変化 吉見流「球の握り・リリースの力感」 [MISSION FILE](#)

※P CHAPTER 02 【段階指導】動作を徹底分解 制球に欠かせない「5つの局面」 [MISSION FILE](#)

※P CHAPTER 09 打者が嫌がるボール創出 重心移動上達 「投球時の歩幅」 [MISSION FILE](#)

CHAPTER 03 左右に厳しく投げ分けるコツ 「グラブが生み出す指針」 [MISSION FILE](#)

※P CHAPTER 04 リリースの正確性を習得 トップ安定「椅子キャッチボール」 [MISSION FILE](#)

※P CHAPTER 05 【即課題解決】動作エラーを素早く発見 「短距離投法」 [MISSION FILE](#)

※P CHAPTER 06 「アウトローの制球力」を徹底強化 投球トレーニング [MISSION FILE](#)

※P CHAPTER 07 【被安打、大量失点対策】“際どいコース”に投げる思考法 [MISSION FILE](#)

POINT

左右に厳しく投げ分けるコツ
「グラブが生み出す指針」

コントロールとは関係ないように思われるグラブもまた、コントロール向上に欠かせないパーツとなる。インコース・アウトコースを自在に投げ分ける『ライン出し』の方法も必見だ。

MISSION 1



3

投球方向へ踏み出した前足が地面に着くまでの並進移動を長くすることで、トップの位置を作る時間の余裕が生まれ、安定したリリースへとつながる。

CHECK!



4

狙ったコースに投げ分けるポイントは、投げたい方向のラインに体を入れるイメージ。グラブを投げたい方向（インコースなら内寄り、アウトコースなら外寄り）に向けてそのラインに入れやすくなる。

5

まずはインコースに投げる際のグラブ位置。

6

次にアウトコースに投げる際のグラブ位置。わずかな違いだが、異なることがわかる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

吉見一起 元中日ドラゴンズ／最多勝2回('09・'11)

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

【制球力構築プラクティス】出場機会を勝ち取る鍵 “精密機械”が徹底指南

▶P CHAPTER 01 ストライクが取れる投手へ進化する キャッチボールの手引 [MISSION FILE](#) ↓

▶P CHAPTER 02 【段階指導】動作を徹底分解 制球に欠かせない「5つの局面」 [MISSION FILE](#) ↓

CHAPTER 03 左右に厳しく投げ分けるコツ 「クラブが生み出す指針」 [MISSION FILE](#) ↓

▶P CHAPTER 04 リリースの正確性を習得 トップ安定「椅子キャッチボール」 [MISSION FILE](#) ↓

▶P CHAPTER 05 【即課題解決】動作エラーを素早く発見 「短距離投法」 [MISSION FILE](#) ↓

▶P CHAPTER 06 「アウトローの制球力」を徹底強化 投球トレーニング [MISSION FILE](#) ↓

▶P CHAPTER 07 【被安打、大量失点対策】 “際どいコース”に投げる思考法 [MISSION FILE](#) ↓

CHAPTER 08 指への意識で球質変化 吉見流「球の握り・リリースの力感」 [MISSION FILE](#) ↓

▶P CHAPTER 09 打者が嫌がるボール創出 重心移動上達 「投球時の歩幅」 [MISSION FILE](#) ↓



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

吉見一起

【制球力構築プラクティス】出場機会を勝ち取る鍵 “精密機械”が徹底指南

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 01 ストライクが取れる投手へ進化する キャッチボールの手引

CHAPTER 02 【段階指導】動作を徹底分解 制球に欠かせない「5つの局面」

CHAPTER 04 リリースの正確性を習得 トップ安定 「椅子キャッチボール」

CHAPTER 05 【即課題解決】動作エラーを素早く発見 「短距離投法」

CHAPTER 06 「アウトローの制球力」を徹底強化 投球トレーニング

CHAPTER 07 【被安打、大量失点対策】 “際どいコース”に投げる思考法

CHAPTER 09 打者が嫌がるボール創出 重心移動上達 「投球時の歩幅」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0220 - 0228

上記「CHAPTER 01,02,04~07,09」ページから実行してください。