

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」

- ▶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”に投切ける思考法 [MISSION FILE](#) ↓

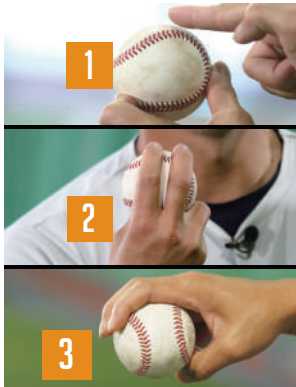
- CHAPTER 08 指への意識で球質変化 吉見流「球の握り・リリースの力感」 [MISSION FILE](#) ↓
- ▶P CHAPTER 09 打者が嫌がるボール創出 重心移動上達 「投球時の歩幅」 [MISSION FILE](#) ↓

POINT

指への意識で球質変化
吉見流「球の握り・リリースの力感」

15年の現役生活を支えたボールの握り方。『指をかける位置』と『リリース時の力配分』を意識することが大切。

MISSION 1

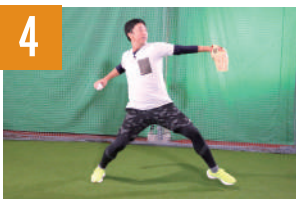


1 ボールはアルファベットのCの反対のような形にして持つ。このとき、縫い目の向きはひらがなの『く』の向きになるようにボールを持つ。

CHECK!

2 人差し指と薬指の間は指一本が入るか入らないかぐらいの間隔で。近ければ近いほどコントロールがつきにくく、開きすぎるとボールへの回転が伝わりにくくなってしまう。

3 指は上の縫い目の人差し指と中指の第一関節をかける。



4 リリースの際は0→100%で力を加えるのではなく、リリースまでに約40~50%の力感で投球動作を行い、リリース時に100%を迎える意識で投げる。多少、力みを持ったまま投げると、フォームがブレにくくなる。



5 手順4に加えて、リリースの位置は前で離すことを意識する。実際には見えないが、視界の範囲でボールを離す意識をキャッチボールで体に覚えさせる。

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。