

## CHAPTER 06 【エラー即減少】球際に強くなる 「ハンドリング体操」

- ▶P CHAPTER 01 【30秒で打撃即上達】体の開きを抑える「眼球トレーニング」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 02 【打撃即上達】トップが深くなる「肩甲骨・腹斜筋体操」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 03 【打撃即上達】再現性高いスイング醸成「全身運動ドリル」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 04 【“手首のコネ”即改善】ミート力向上「スイングドリル」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 05 【重要技術即獲得】タイミングの取り方上達「歩行スイング」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 06 【エラー即減少】球際に強くなる「ハンドリング体操」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 07 【エラー即減少】捕球姿勢安定「下半身の準備運動」 MISSION FILE [↓](#)

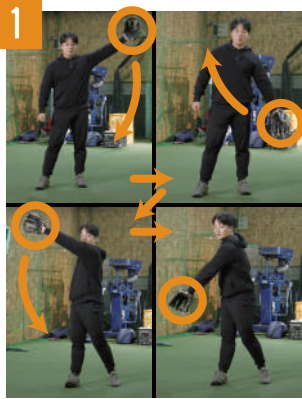
- ▶P CHAPTER 08 【送球ミス即減少】試合中実践可「ステップワークドリル」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 09 【走塁力即向上】“打球判断力”養成「第2リードの要点」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 10 【牽制死即減少】帰塁スピード上昇「“逆方向”ダッシュ」 MISSION FILE [↓](#)
- ▶P CHAPTER 11 【投球フォーム即改善】腕振り矯正「ラケットスイング」 MISSION FILE [↓](#)

### POINT

「スイングの質を高める」  
理想的な体の使い方

スイングの質が高い、というのは、上半身下半身ともに、スイング中にブレることなく、自分の思ったところにバットを出せること。体の中心がズレてしまうと、理想的なスイングは不可能だ。そのために、バランスボールを利用して、体の中心にバランスを集める方法を紹介する。

### MISSION 1



1

4方向（左上から右下・右上から右下）に、大きくしっかり手を伸ばす動作を行う。あらかじめ準備動作を行うことによって、とっさの判断がしやすくなる。

CHECK!



2

肘から先、グラブが抜けるくらいのイメージで力を抜き、軽くグルグル回す。そうすることで、ボールが来た時には緊張して力が入るが、普段よりは柔らかく、ボールに対応することができる。

Note

---



---



---

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

\*ミッション達成完了日を記入

## 【即上達プログラム】 昨日の自分を超越る 「スキル別アプローチ」

※P CHAPTER 01	【30秒で打撃即上達】体の開きを抑える「眼球トレーニング」	MISSION FILE	↓	※P CHAPTER 08	【送球ミス即減少】試合中実践可「ステップワークドリル」	MISSION FILE	↓
※P CHAPTER 02	【打撃即上達】トップが深くなる「肩甲骨・腹斜筋体操」	MISSION FILE	↓	※P CHAPTER 09	【走塁力即向上】“打球判断力”養成「第2リードの要点」	MISSION FILE	↓
※P CHAPTER 03	【打撃即上達】再現性高いスイング醸成「全身連動ドリル」	MISSION FILE	↓	※P CHAPTER 10	【牽制死即減少】帰塁スピード上昇「“逆方向”ダッシュ」	MISSION FILE	↓
※P CHAPTER 04	【“手首のコネ”即改善】ミート力向上「スイングドリル」	MISSION FILE	↓	※P CHAPTER 11	【投球フォーム即改善】腕振り矯正「ラケットスイング」	MISSION FILE	↓
※P CHAPTER 05	【重要技術即獲得】タイミングの取り方上達「歩行スイング」	MISSION FILE	↓				
CHAPTER 06	【エラー即減少】球際に強くなる「ハンドリング体操」	MISSION FILE	↓				
※P CHAPTER 07	【エラー即減少】捕球姿勢安定「下半身の準備運動」	MISSION FILE	↓				



この「MISSION FILE」は、トライアル版です。

# ミノルマン

## 【即上達プログラム】

## 昨日の自分を超越る 「スキル別アプローチ」

「完全版 MISSION FILE」の一括ダウンロードを希望の方は、

CHAPTER 01	【30秒で打撃即上達】体の開きを抑える「眼球トレーニング」	CHAPTER 07	【エラー即減少】捕球姿勢安定 「下半身の準備運動」
CHAPTER 02	【打撃即上達】トップが深くなる 「肩甲骨・腹斜筋体操」	CHAPTER 08	【送球ミス即減少】試合中実践可 「ステップワークドリル」
CHAPTER 03	【打撃即上達】再現性高いスイング醸成 「全身連動ドリル」	CHAPTER 09	【走塁力即向上】“打球判断力”養成 「第2リードの要点」
CHAPTER 04	【“手首のコネ”即改善】ミート力向上 「スイングドリル」	CHAPTER 10	【牽制死即減少】帰塁スピード上昇 「“逆方向”ダッシュ」
CHAPTER 05	【重要技術即獲得】タイミングの取り方上達 「歩行スイング」	CHAPTER 11	【投球フォーム即改善】腕振り矯正 「ラケットスイング」

TURNING POINT MISSION FILE NO. 0229 - 0239

上記「CHAPTER 01~05,07~11」ページから実行してください。