

CHAPTER 01 イチローと青木の違いから知る 自分に合うバットの握り方

CHAPTER 01	イチローと青木の違いから知る 自分に合うバットの握り方	MISSION FILE	CHAPTER 08	誰かに意見を求める前に済ませたい 性格や気持ちの棚卸	
※P CHAPTER 02	神様のルーツ 良い結果が出なくても挑戦し続けた少年時代		※P CHAPTER 09	「スタメンと控え」 両極で学んだプロの世界を生き抜く術	
CHAPTER 03	桧山流指導の持論 野球以外にも上達の可能性は潜んでいる		※P CHAPTER 10	「若手のうちに理解したかった」 プロで成功する思考術	
CHAPTER 04	「一番は野球がしたい子ども」 重点的に考えたい大人の役割		※P CHAPTER 11	結果の出ている選手に共通している「打席での考え方」	
CHAPTER 05	「好きなら毎日やりなさい」 上達に導く親と子の関わり方		※P CHAPTER 12	打撃の形が崩れにくい 前方から来るボールを捉える練習法	MISSION FILE
CHAPTER 06	調子の悪い選手にも役立つ 実戦で活きる質の高い素振り	MISSION FILE			
※P CHAPTER 07	打点王も毎日続けた練習法 ティーバッティングドリル	MISSION FILE			

POINT

バットコントロールの向上を 導くバットの握り方
 バットの握り方でスイングの軌道は変わる。ポイントは握る手の深さにあり。

MISSION 1



1

バットの重さはスイングする際、少し腕の力を使うぐらいの重さがベスト。

CHECK!

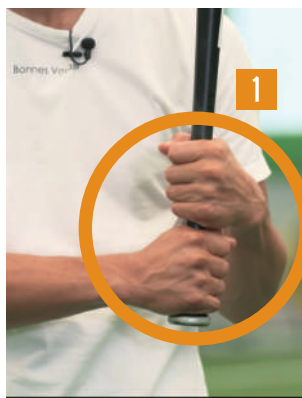
2

その日のコンディションによってバットを短く持ったり、グリップの位置を変えて調節できればなお良い。

NOT GOOD

体に合ったバットを選ぶことが重要。極端に重すぎたり軽すぎたりするのはNG。

MISSION 2



1

バットの握り方は大きく分けて4種類ほどある。下の手の指先で握る、深く握る。上の手も同様に指先で握る、深く握る。この使い分けでスイングの軌道は変化する。

CHECK!

2

握り方は人それぞれ違う。例えばイチロー氏は下の手の小指をグリップエンドにかけ、上の手は指先で握っている。その一方で東京ヤクルトスワローズの青木宣親選手は上の手を深く握る特徴があるように、自分に合う形を研究することが重要。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入

CHAPTER 01 イチローと青木の違いから知る 自分に合うバットの握り方

CHAPTER 01	イチローと青木の違いから知る 自分に合うバットの握り方	MISSION FILE	CHAPTER 08	誰かに意見を求める前に済ませたい 性格や気持ちの棚卸	
※P CHAPTER 02	神様のルーツ 良い結果が出なくても挑戦し続けた少年時代		※P CHAPTER 09	「スタメンと控え」 両極で学んだプロの世界を生き抜く術	
CHAPTER 03	桧山流指導の持論 野球以外にも上達の可能性は潜んでいる		※P CHAPTER 10	「若手のうちに理解したかった」 プロで成功する思考術	
CHAPTER 04	「一番は野球がしたい子ども」 重点的に考えたい大人の役割		※P CHAPTER 11	結果の出ている選手に共通している「打席での考え方」	
CHAPTER 05	「好きなら毎日やりなさい」 上達に導く親と子の関わり方		※P CHAPTER 12	打撃の形が崩れにくい 前方から来るボールを捉える練習法	MISSION FILE
CHAPTER 06	調子の悪い選手にも役立つ 実戦で活きる質の高い素振り	MISSION FILE			
※P CHAPTER 07	打点王も毎日続けた練習法 ティーバッティングドリル	MISSION FILE			

POINT

バットコントロールの向上を導くバットの握り方

バットの握り方でスイングの軌道は変わる。ポイントは握る手の深さにあり。

MISSION 3



1

グリップエンドに小指をかける握り方は『テコの原理』で意識せずともヘッドを使える利点がある一方、バットが長く感じることでインサイドのボール捌きに苦労する面がある。

CHECK!

2

インサイドのボールを捌くポイントはバットを短く持つこと。なおかつ下の手の小指を握らずに空けることで、グリップエンドに小指がかかる＝テコの原理でヘッドを利かせやすいイメージでスイングすることができる。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入