



1. パワーコネクトポジションチャート

1	前腕	クロス or パラレル	自分のパワーポジションはどれか？ 01. インサイドクロス 02. アウトサイドクロス 03. インサイドパラレル 04. アウトサイドパラレル
2	手首	インサイド or アウトサイド	
3		ベント or ストレッチ	
4	親指	立てる(外) or 折る(内)	バットの握り方へ (P25)
5	骨盤	右 or 左	 ← ピッチャーとのタイミングの取り方へ動画をチェック
6	足の向き	右向き or 左向き	自分のスイングサイクルへ  動画をチェック

2. バッティング・セルフモニタリングチャート ○=2点 △=1点 ×=0点

	イメージ	ポイント・注意点	評価	点数
1	きっかけ	バットの重心を捉え、楽に構えている。	○・△・×	
		バットを手でギュッと握りすぎずに、フィットしている。	○・△・×	
		バットの“動き”と“重み”を利用してテイクバックに入れている。	○・△・×	
2	つかまえ	バットの重心が身体の近くを通っている。	○・△・×	
		自分がベントタイプかストレッチタイプかを理解している。	○・△・×	
		肩関節と股関節の4つの関節がしっかり使え、連動している。	○・△・×	
3	通し	“開き”の感覚がなくバットが振れている。	○・△・×	
		ボールにしっかりと力を伝え、打ち抜いている実感がある。	○・△・×	
		両腕に力みなく、気持ちよく使っている実感がある。	○・△・×	
4	心留め or 差し込み	ボールをバットの芯で捉え切れている実感がある。	○・△・×	
		試合の打席で、ストレートも変化球もある程度捉える自信がある。	○・△・×	
5	フォロースルー	打球に角度がついて、外野までゴロにならずに飛ばすことができる。	○・△・×	
		振り終わった後に、両足がバランスよく連動している実感がある。	○・△・×	
		振り終わった後に、バットの重心が背中に収まっている実感がある。	○・△・×	
		振り終わった後に、腰や背中に負担なく振り抜けている実感がある。	○・△・×	

3. バッティング・プラクティスチャート

	イメージ	モーション	プラクティス	チェック	ページ番号
1	きっかけ	たわみ or しなりワーク	手首～前腕のパワーポジションを確認し、インサイド系の“たわみ”または、アウトサイド系の“しなり”かを確認する		P18-21
			たわみ or しなり動作できっかけをつくり、素振りやティーバッティングをする。		P70-73
			ベットボトルを使ったシャッフルワークで鍛える。		P112-115
2	つかまえ	引きこみワーク	バットの重心切り返しワークで重心を捉える練習をする。		P74
			ベントかストレッチかを調べ、力の伝え方を確認する。		P64-67
			ショルダーワーク、引きポジワーク、プルワークで鍛える。		P116-121
3	通し	おとしワーク	ボトムハンドにバットの縦軸を通す意識でバットを振る。		P54-55
			バット回し、ポジション別おとし、おとし切りスイングで腕を力まずに使い切る感覚を養う。		P80-87
			手首回し、肘回しで、腕の使い方をトレーニングする。		P122-125
4	心留め or 差し込み	ひっぱたきワーク	インパクト調整ドリルで、心留め or 差し込みの感覚を養う。		P60-63
			6つのひっぱたきワークで、ボールをしっかり捉え切るためのインパクト感覚を養う。		P88-95
			バランスボールひっぱたき、スラップスローで鍛錬する。		P126-131
5	フォロースルー	上げ・押さえワーク	バットの重さを背中に収めるイメージでバットを振る。		P58-59
			アップスルーとダウンスルーで、高め、低めへの対応力を高める。		P98-107
			ベットボトルを使って、上げワーク、下げワークを行い、身体の使い方をトレーニングする。		P132-133