

EXCITING BASEBALL

- TECHNICAL NOTES -



はじめに

本書は、「**EXCITING BASEBALL**」をより良くご活用していただくための手引きです。

本作品をご覧いただくときの参考としてお使い下さい。

内容の構成について

本編は、ビデオCD 7枚組となっております。

第1章(CD 1)では、垣野多鶴、林裕幸両氏により打撃指導及び選手の指導の基本となる考えの紹介と、実戦分析が収められています。後半では、打撃指導の問題点を「**Q & A**」の形式で解説しています。

第2章(CD 2～6)では、バッティング動作を四段階に分割して、その合理的な動きを「**Fundamental**」で解析し、「**指導実践例**」で具体的な指導の方法などを紹介しています。

第3章(CD 7)では、「**Team Build**」と題して、選手指導にのぞむ心構えなどを実際の指導を通じて披露しています。

本編付属の「**チェックシート**」は、指導監修者の垣野多鶴氏が三菱自動車川崎野球部監督時代に使用されていたものを元に作成したものです。指導者ご自身の言葉で指導レベルに応じた項目を挙げて、日々の指導にご活用下さい。

目 次

総合監修者ご挨拶	・・・ 2
指導監修者ご挨拶	・・・ 3
内容の構成	
C D 1 第1章 打撃指導の考え方と実戦分析	・・・ 4
C D 2 第2章 指導の Fundamental & 指導実践例	
『 .かまえ』 ~戦う準備に抜かりはないか~	・・・ 5
C D 3 『 .ストライド』 ~7つの要素で見極める	・・・ 6
C D 4 『 .インパクト』 ~全身の力でボールを受け止める~ - -	・・・ 7
C D 5 『 .インパクト』 ~全身の力でボールを受け止める~ - -	・・・ 8
C D 6 『 .フォロー』 ~最後の仕上げは・・・~	
『 .外角球を強打する』 ~力強い打撃の完成~	・・・ 9
C D 7 第3章 『Team Build』 ~タイ・ナショナルチームの場合~	・・・ 10
指導実践マニュアル	・・・ 11
操作の手引き	・・・ 24
用語解説	・・・ 29
こんな時は	・・・ 30

総合監修者ご挨拶

投げる、打つ、捕る、走る。野球は他の競技に類を見ないほど、様々な技術が要求されるスポーツです。わが国に野球が伝わってきたころの日本人は、体格面・体力面でのハンデが大きかったため、これを補うために守ることに力を注いできました。しかし、他国の選手たちとのそのような格差がなくなりつつある今日、改めて打つことに注目が集まっています。

「バッティングはセンスだ」という言葉をしばしば耳にします。これに代表されるように、打撃指導に限界を感じていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか。また、精神修養的な練習や裏付けの乏しい通説を鵜呑みにした指導を行うことは、選手達の故障などの弊害をもたらす危険性を伴います。

適切な指導を行うためには、指導者自身が合理的・科学的な見方を身に付けなくてはなりません。EXCITING BASEBALLは、そのために必要な体系的な理論と、指導方法を紹介しています。

全国の野球指導者、選手の皆さんにとって、「ボールを力強く打つ、そして遠くに飛ばす」という野球本来の楽しさや醍醐味を呼び覚ます一助となることでしょう。

アジア野球連盟事務局長 前田祐吉

指導者ご挨拶

野球の中で、その醍醐味は何かといえば、やはり、打つことにあるのではないのでしょうか。

このビデオCDの打撃指導とその考え方は、日本・世界の様々な打撃理論・指導法にふれてきた経験のなかから導き出されたものです。

我が国の野球のレベルは、投手を含めた守備力は世界に比べても引けを取らないのですが、ことバッティングに関しては、二級品といわざるを得ないと思います。また、子どもの野球においてさえ、勝つことを優先するあまり選手に待球を要求し、失敗しようものならば大声で怒鳴りつける、そんな指導がまかり通っているように思います。そのことが、野球本来の持つダイナミックな部分を損なっているように思います。

“バッティングは指導では変わらない”そんな常識に捕らわれてはいないのでしょうか。合理的な方法を知り、選手たちに適切な指導をすることができれば、バッティングの楽しみをより広く伝えられるはずです。我々指導者の果たすべき役割はますます大きなものとなるでしょう。

勿論、優れた理論や独自の指導法をお持ちの方は、数多くいらっしゃると思います。これを機会に、広く皆様のご意見・ご感想を賜り、野球指導とくに打撃指導に関する知見を深め、日本の野球界の発展にともに尽くしていこうではありませんか。

垣野 多鶴

指導者ご挨拶

“指導法に唯一無二のものはない”私が、長年野球指導に携わってきたなかで得た確信です。勿論、打撃・守備・走塁の基本や合理的な方法というものはあるでしょう。しかし、実際に選手を指導していく方法に絶対はないということです。

今回指導に赴いたタイは、野球の歴史も浅く、ナショナルチームといえども技術レベルは決して高くはありません。しかし、選手たちの国を代表しているという自負と野球に取り組む真剣な姿勢に打たれ、私の指導にも熱がこもっていきました。と、同時に数多くを学ぶことが出来ました。

“選手は指導者の鏡である”という認識を持って日々の指導に当たることができれば、適切な指導方法や指導に使う言葉など様々なものが自ずとみえてくると私は考えています。今後も、その基本姿勢を忘れずに、選手たちとともに野球を楽しんでいきたいと思っております。

林 裕幸

CD 1 第1章『コーチング理論と実戦分析』

メニュー No.	サブメニュー No.	メニュー No.	サブメニュー No.
	. 打撃指導の考え方		リズム&バランス
	. 実戦分析		ALL PLAY
	打席にのぞむ心がまえ		(有～ を通して見る)
	バッティングのリズム		ALL PLAY
	打席内でかまえる位置		(実戦分析を通して見る)
	バットの動き		. Q & A
	バッティングに必要なバランス		バットを使ったバッティング
	ALL PLAY		トレーニング
	(~ を通して見る)		硬式・軟式・ソフトボール、
	ストライドの方法(1)		金属・木製バット・・・
	ストライドの方法(2)		バッティングは変わるか?
	ストライドする足のつま先		振り子打法をどうとらえるか?
	ステップ and スイング		変化球を打つには?
	ALL PLAY		チームバッティングについて
	(~ を通して見る)		ALL PLAY
	ボールをとらえる位置		(Q & Aを通して見る)
	うでの使い方(1)		. ALL PLAY
	うでの使い方(2)		(CD 1を通して見る)
	腰で打つ		
	ALL PLAY		
	(~ を通して見る)		
	最後までしっかりと		

C D 2 第2章『 . かまえ』 ~ 戦う準備に抜かりはないか ~

メニューNo.

ゆらし動作

スイングの土台をつくる(1) ~ 下半身のスタンス ~

- (1) かまえるバランス
- (2) 全身の力を活用するための幅
- (3) 全てのボールに対応できる打席位置

スイングの土台をつくる(2) ~ 合理的なグリップとは ~

- (1) グリップの位置とにぎる力
- (2) バットの角度

ALL PLAY (~ を通して見る)

指導実践例

リズムをつくってスイングする

- (1) リズムを感じる 体重移動でリズムをつくる
- (2) リズムをつくってスイングする

リズムをつくってボールを打つ

- (1) ティー台のボールを打つ
- (2) ピッチャーとの対戦を想定して ティー台のボールを打つ / ティーバッティング / フリーバッティング

かまえる前にはゆらし動作

かまえを決める

- (1) グリップの位置とバットの角度
- (2) 全身のバランス ハーフバッティング / フリーバッティング

ALL PLAY (~ を通して見る)

ALL PLAY (C D 2 を通して見る)

CD3 第2章『 ストライド』 ~七つの要素で見極める~

メニューNo.

下半身がリードする

- (1) ストライドの幅
- (2) ストライドの方法
- (3) 後ろ足の動き

上半身で間をつくる

- (1) 前の肩は閉じておく
- (2) グリップをしぼるな

理想のインパクトをむかえるために

- (1) ストライドのタイミング
- (2) ステップ and スイング

ALL PLAY (~ を通して見る)

指導実践例

ストライドの方法を知る ストライドしたところで動作を止める

ストライドの動きを身につける(1) ~後ろからのトスを打つ~

ストライドの動きを身につける(2) ~フリーバッティング~

ALL PLAY (~ を通して見る)

ALL PLAY (CD3 を通して見る)

C D 4 第2章『インパクト』～全身でボールを受け止める～ - -

メニューNo.

上半身でコントロール

(1) 理想のヒッティングポイント (2) 肩の回転

両うでの使い方

(1) ボールを確実に受け止める (2) 力強くぶち抜いていく

下半身の力を活かすには

(1) 両足の動き (2) 腰の回転

全身の協調を大切に

(1) つま先体重 (2) スイングスピードを上げる

ALL PLAY (~ を通して見る)

指導実践例

正しいミートの形を確認する

(1) ペッパー (2) バント

(3) バントの形から バスターの形で行うペッパー

身体の回転がパワーを生む 両脇に抱えたバットでティー台のボールを打つ

うでの正しい動き ~短バット練習~ 片方の手だけで行うティーバッティング

ALL PLAY (~ を通して見る)

ALL PLAY (C D 4 を通して見る)

指導実践例

後ろからのトスを打つ

ハーフバッティング

フリーバッティング

ALL PLAY (C D 5 を通して見る)

C D 5

C D 5 第2章『インパクト』～全身でボールを受け止める～

メニューNo.

上半身でコントロール

(1) 理想のヒッティングポイント (2) 肩の回転

両うでの使い方

(1) ボールを確実に受け止める (2) 力強くぶち抜いていく

下半身の力を活かすには

(1) 両足の動き (2) 腰の回転

全身の協調を大切に

(1) つま先体重 (2) スイングスピードを上げる

ALL PLAY (~ を通して見る)

指導実践例

正しいミートの形を確認する

(1) ペッパー (2) バント

(3) バントの形から

身体の回転がパワーを生む

うでの正しい動き ~短バット練習~

ALL PLAY (~ を通して見る)

ALL PLAY (C D 4 を通して見る)

C D 4

指導実践例

後ろからのトスを打つ (含 真横からのトスを打つ)

ハーフバッティング 逆一本足打法

フリーバッティング 両脇に抱えたバットでティー台のボールを打つ / 片方の手だけで行う素振り / ノックバットを振ってみる

ALL PLAY (C D 5 を通して見る)

C D 6 第2章 .『フォロー』～最後の仕上げは・・・～

第2章 .『外角球を強打する』～力強い打撃の完成～

メニューNo.

第2章 .『フォロー』

Fundamental

指導実践例

- ・ゴルフスイングの要領でスイングの完了する位置を覚える
- ・同じ要領でティー台のボールを打つ
- ・後ろからのトスを打つノバランスを良くする練習
- ・フリーバッティング

ALL PLAY (~ を通して見る)

第2章 .『外角球を強打する』

後ろからのトスでバッティング動作の基本を確認

- (1) かまえ
- (2) ストライド
- (3) インパクト
- (4) フォロー

ときには野球の練習から離れて

力強い打撃の完成

ALL PLAY (~ を通して見る)

ALL PLAY (C D 6 を通して見る)

C D 7 第3章 『Team Build』 ~ タイ・ナショナルチームの場合 ~

メニューNo.

- . チーム作りの基本とは (練習 - 試合 - ミーティング)
 - . 紅白戦
 - . 試合後のミーティング
 - . 指導者の創意と工夫で選手の技術・体力・やる気をアップ
 - . 雨の日の練習 1 . 室内でのゴロ捕り
 - . 雨の日の練習 2 . 50m タイムトライアル
 - . 1 塁への駆け抜け
 - . 試合 . . . 指導者の果たすべき役割は？
- ALL PLAY (C D 7 を通して見る)

指導実践マニュアル

「EXCITING BASEBALL」本編の指導実践例では、レベルに応じた様々な練習、指導の言葉のかけ方などが多数紹介されています。この項では、それらの練習の目的と方法、そして指導のポイントが列挙してあります。

日々の指導に還元していく上でのお役に立てば幸いです。

CD2 第2章 『 .かまえ』～戦う準備に抜かりはないか～

<目的>

- ・バッティングに必要なリズムをつくります。
- ・力強く打ち返すためのかまえをつくります。
- ・すべてのボールに対応できる打席位置、バランスを指導しています。

<メニュー>

メニュー

No.

リズムをつくってスイングする

リズムをつくってボールを打つ

かまえる前にはゆらし動作

かまえを決める

(1) グリップの位置とバットの角度

(2) 全身のバランス

<方法>

- ・ボールを使わずに、身体にリズムをつくります。このリズムは体重移動によって出来ます。 **メニュー**
- ・リズムをつくってから、ボールを打ちます。ティー台を使って止まったボールを打つことから始め、ティーバッティング、フリーバッティングと徐々に実戦に近い形へと発展させます。 **メニュー**
- ・かまえに入る前の準備動作として、ゆらし動作を指導しています。身体にリズムが出来てからかまえるように指導しています。 **メニュー**
- ・かまえの下半身およびグリップの位置などを指導しています。 **メニュー**

[指導のヒント]

- ・目線がぶれることを押さえるように指導しましょう。 **メニュー**
 - ・ピッチャーと喧嘩しに行くことをイメージさせるとかまえで力をためることを理解しやすいのではないのでしょうか。 **メニュー**
 - ・下半身は、全てのボールに対応できるようにします。 **メニュー**
 - ・ゆらし動作は、バッティングの準備動作です。自分のリズムを自分でつくることと実際に打つときの身体の使い方を身につけることを指導しましょう。 **メニュー**
 - ・スイングが完了するまで、つま先体重のバランスを保ちます。 **メニュー**
- メニュー CD 4 指導実践例参照**
- ・すべてのボールに対応できるように全身のバランスを整えます。下半身は力を蓄

えつつ、リズムをつくるために激しく動きます。すばしっこい小動物を捕まえるときの身体の使い方をイメージさせると良いでしょう。

メニュー

CD3 第2章 『 スライド』～7つの要素で見極めろ～

<目的>

- ・打ちに行くための幅をつくります。
- ・かまえでためた全身の力をボールに伝える準備を完了させます。
(つま先体重、軸の移し替え、体重移動など)
- ・投球を判断する「間」を作ります。
(トップの位置の指導)

<メニュー>

メニュー

No.

スライドの方法を知る

スライドの動きを身につける(1) ～後ろからのトスを打つ～

スライドの動きを身につける(2) ～フリーバッティング～

<方法>

- ・前方からトスを投げ、バットを振らずにボールを追わせませす。全てのボールを打ちにいく体勢を作ることを指導しています。
- ・かまへの幅で立ち、地面につけたバットに体重をかけさせることで、つま先体重

メニュー

のバランスを指導しています。

メニュー

・マウンドよりも前から投げさせて速球にタイミングを合わせるために何をするかを考えさせます。

メニュー

・バッターの後ろから外角にトスを投げ、ロングティーの要領で打たせます。ストライドの基本を指導しています。

メニュー

・バントをしてインパクトの形、ボールをとらえる位置などを確認してからフリーバッティングの練習をします。

メニュー

CD4

[指導のヒント]

・全てのボールに対して踏み込んでいくことを指導しています。

メニュー

・ヒッチ（用語解説）をなくすために、バットをトップの位置にかまえてからバッティングを開始させます。

メニュー

・ピッチャーとの対決にのぞむ意識を常に持たせ、あらゆるボールに対応する準備を整えることを指導しています。このとき、すばしこいウサギを捕まえる体勢を作ることをイメージさせるとよく伝わるのではないのでしょうか。

メニュー

・コック（用語解説）を解いてしまう選手への指導をしています。

メニュー

・あくまでも基本の指導です。将来どのような形でバッティングを行ってもかまわないのですが、基本を知ることによってバッティング動作を理解することが容易になり、スランプに陥ったときの克服にも役立つはずです。

メニュー

・ストライドが大きくなる選手への指導をしています。

メニュー

・「ステップ and スイング」の動きをよく理解させることが大切でしょう。

メニュー

CD4 第2章 『インパクト』～全身でボールを受け止める～

<目的>

- ・ボールを最後までしっかりと見て確実にボールをとらえるようにします。
- ・全身の力を活用したバッティングをするためのインパクトの基本を指導しています。

<メニュー>

メニュー

No.

正しいミートの形を確認する

(1) ペッパー

(2) バント

(3) バントの形から

身体の回転がパワーを生む

うでの正しい動き - 短バット練習 -

後ろからのトスを打つ <CD5>

ハーフバッティング <CD5>

フリーバッティング <CD5>

<方法>

- ・ボールをとらえるときの目・バット・ボールの位置関係を指導しています。

メニュー

- ・ピボット（用語解説）の形で行うバントの練習で、ミートの正確性や両手の使い方を養うことができます。

メニュー

- ・バットを両脇に抱えて、ティー台のボールを打たせます。スイングするときの腰の使い方、身体の回転を指導することができます。

メニュー

- ・片腕でバットを持ってティーバッティングの練習をしています。本編では、片腕で振れるように短くしたバットを使っています。片面が削っており、正しい腕の使い方ができているとその面でボールをとらえることができます。

メニュー

[指導のヒント]

- ・下半身から順番に力が伝わってきて、最後にバットが出てボールに力が伝わることをムチのしなりなどにたとえて指導すると、うまく伝わるのではないのでしょうか。

メニュー

- ・打ちにいく動作のなかで、身体がつっこんでしまう癖がある選手への指導をしています。

メニュー

- ・スイングのスピードを上げるための方法を指導しています。

メニュー

- ・身体の可動範囲が狭い選手への指導をしています。

メニュー

- ・身体をしっかりと回してインパクトしたときと、そうでないときの、ボールをとらえる位置を比較して指導しています。

メニュー

・後ろから前への体重移動にともなう身体の前側を軸とした回転がパワーを伝えることを指導しています。

メニュー

・強いパワーを持っている下半身でボールを受け止め、そこから上半身でボールをぶち抜いていくことを選手たちに伝えるためのヒントを紹介しています。

メニュー

CD5 第2章 『インパクト』～全身でボールを受け止める～

<目的>

- ・ボールを最後までしっかりと見て確実にボールをとらえられるようにします。
- ・全身の力を活用したバッティングをするためのインパクトの基本を指導しています。

<メニュー>

メニュー
No.

正しいミートの形を確認する <CD4>
(1) ペッパー (2) バント (3) バントの形から
身体の回転がパワーを生む <CD4>
うでの正しい動き - 短バット練習 - <CD4>

後ろからのトスを打つ
ハーフバッティング
フリーバッティング

<方法>

- ・後ろから外角に投げられたトスをロングティーの要領で打たせます。選手の様々な欠点を発見することができます。 **メニュー**
- ・ボールをとらえる位置にめがけて真横から投げられたトスをロングティーの要領で打たせます。 **メニュー**
- ・後ろから前への体重移動にともなって、力がボールに伝わっていくことを理解させるために、逆一本足打法を試させています。 **メニュー**
- ・常にも実戦を意識して練習していくためとバッティングの楽しみを忘れないように、フリーバッティングをさせています。 **メニュー**
- ・一人の選手に対して、一連のバッティング動作を指導しています。 **メニュー**
- ・ティー台を使って自分のスイングを確認させる指導をしています。 **メニュー**
- ・打ち気が強くなってストライドの幅が広がったときの対処の仕方を指導しています。 **メニュー** **C D 3 Fundamental参照**
- ・最後まで思い切りスイングする感覚を養うために、ノックバットのような軽いバットを使って素振りさせています。 **メニュー**

[指導のヒント]

- ・選手たちにお互い欠点を発見させるような工夫をして、練習に対する集中力を高めます。 **メニュー**
- ・スイングの軌道が安定しない選手への指導をしています。 **メニュー**

・腰の回転、スイングのスピードを上げる方法を指導しています。

メニュー

・インパクトに力を集中させる方法を指導しています。そのとき、もちをつく動作や空手チョップの形などをイメージさせると、うまく伝えられるのではないのでしょうか。

メニュー CD 6 参照

・打球の飛んでいく方向を意識させながら、ボールをとらえる位置の指導をしています。

メニュー

・インコースのボールにつまってしまう選手への指導をしています。

メニュー

・最後まで力強く振り抜くことを指導しています。

メニュー

・ボールをぶち抜いていくための身体の使い方を指導しています。タイヤやサンドバッグをぶったたくときの動きなどにたとえて指導するとうまく伝わるのではないのでしょうか。

メニュー CD 6 参照

・身体が回転していき、最後にバットが出てきてボールに力が伝わっていくこと(バットがレイトする 用語解説)をむちのしなりにたとえるなどすると、うまく伝わるのではないのでしょうか。

メニュー

・スイングの後ろ側の軌道が大きくなってしまいう選手に、片手でバットを持ってスイングをさせることで調整する指導をしています。

メニュー

・指導のポイントを明らかにしてから実際の指導に移っています。

メニュー

・選手とのコミュニケーションの中から指導方法、言葉のかけ方を探りながら指導しています。

メニュー

CD 6

『 . フォロー』～最後の仕上げは・・・～

『 . 外角球を強打する』～力強い打撃の完成～

<目的>

- ・スイングを開始したら最後まで振り切るようにします。
- ・全身のバランスを整えて、力強い打撃を完成させます。

<メニュー>

メニュー
No.

指導実践例

後ろからのトスを打つ練習でバッティング動作の基本を確認する

- (1) かまえ
- (2) ストライド
- (3) インパクト
- (4) フォロー

ときには野球の練習から離れて
力強い打撃の完成

<方法>

- ・力を抜いた状態でバットを握り、下半身主導でゴルフスイングのように振ってからスイングさせます。そうすると自然と背中の高い位置でスイングを完了することができます。

メニュー

・ティー台のボールを打つ練習でも上と同じ要領で行い、大きく自然なフォローでバッティングを完了する感覚を養います。

メニュー

・一番強い力が発揮できる身体の使い方、全身のバランスなどを選手たちに伝えるヒントを紹介しています。

メニュー

・両振りの練習で全身のバランスを調えることを指導しています。

メニュー

・後ろからのトスを打つ練習で、『かまえ』『ストライド』『インパクト』『フォロー』の基本を確認する方法を紹介しています。

メニュー

・全てのボールをセンター方向に力強く打ち返すために、仮想の投球ラインを引き、スイングの軌道、腕の動きをイメージさせています。

メニュー

[指導のヒント]

・ボールのコース、高低が違ってスイングは変わらないことを指導しています。

メニュー

・腕に力を入れてしまうとかえってスイングのスピードが遅くなり、力を逃がしたバッティングになることを指導しています。

メニュー

・上半身の力が勝ってしまう選手への指導をしています。

メニュー

・上体がつっこんでかまえてしまう選手への指導をしています。

メニュー

・バットを振り切る練習を行ってから、ティー台を使う、後ろからのトスを打つ、などの練習へと移行し、最後にフリーバッティングで指導されたことの確認を行っています。

メニュー

・後ろからのトスを打つ練習をする上での指導例を紹介しています。

メニュー

・バッティング動作の基本を選手たちにイメージさせるためのヒントを紹介しています。

メニュー

・スイングの軌道が安定しない選手やインコースをうまく打てない選手、スイングの後ろの軌道が大きくなってしまふ選手への指導をしています。

CD 6 ALL PLAY

追記

・本編で紹介しているバッティングの基本や指導実践は、垣野さんのこれまでの経験から得られた練習方法です。今後、より優れた考えや練習方法に出会えば、どんどん採り入れていきたいとおっしゃっています。

・垣野さんは、実際指導していく上で、選手とのコミュニケーションを大切にしたいと考えられています。そして、そのなかから、各選手たちの特徴をつかみ、練習方法や指導の言葉のかけ方を模索しながらの指導を心がけていらっしゃいます。

・打撃指導をはじめ選手指導に関するご意見・ご質問がございましたらお気軽に弊社までご一報ください。

(T)

用語解説

コック（を解く）	ストライドする時に、かまえてできた手首の角度をゆるめてしまうことをコックを解くと言う。一見、コンパクトなバッティングのように思えるが実際はスイングの後ろの軌道が大きくなる。また、途中から振り始めることと同じでパワーのロスにもつながってしまう。
スウェー	ストライドの時、身体がピッチャー方向に流れてしまうこと。
ステップ・スイング	ストライドと同時にグリップが投手方向に動いてスイングすること。投球を判断する"間"を作ることが出来ず、あらゆるボールに対応することが出来なくなってしまう。
ステップ・アンド・スイング	ストライドした時に、グリップを後ろに留めておき、それからスイングを行うこと。ステップとスイングの間に"and"を入れることによって、トップの位置で投球を判断する間を作ることがイメージできる。
ストライドとステップ	海外ではストライド、日本ではステップが一般的。
ツーウェイ	バットを顔の前、身体の前にかまえる選手に多く見られる動きだが、打ちに行くための動作として、一度トップへ持っていき、それからスイングに移る。このような二段階の動作を便宜上ツーウェイと称している。
トップ	打ちに行く前のグリップの発射の位置。ちょうど弓を引き絞った状態と同じ。投球を判断する間を作り、かまえてためたからだの力を活かすために重要。

ヒッチ	ストライドする時に起こる、打ちに行く前の余計な腕の動き。タイミングを取るための動きであることが多いが、かまえでためた力を逃がしてしまうことにつながってしまう。
ピボット	<p>バントの形には構え方の違いによって、パラレル・ピボット・逆ピボットなどがある。</p> <p>パラレルは、足を踏みかえて身体を開き、投手に正対させる構え。ボールが最も見やすく、バント自体もやりやすいが、明らかにバントとわかってしまうため相手もバント守備を取りやすい。ピボットは、通常のバッティングのスタンスから上体だけを投手に正対させる構え。海外のチームでは最も一般的な構え。逆ピボットは、後ろの足を前の足よりも前に出して上体を正対させる構え。タイミングが相手にわかりにくいので、スクイズはこの方法で行うことが多い。</p> <p>ピボットの形で行うバントだが、上体だけを正対させて前の足よりも前の位置でボールをとらえる形が、バッティングのインパクトの形と同じになる。だから、この練習でミートの正確性を養うことができる。</p>
レイトする	力が伝わっていく順序を表している。下半身からの力を上体に伝えることによって、肩が回り、ヒジが出て、グリップ、そして最後にバットが出て、ボールに力が伝わっていく。これは、ムチを持って何かを叩こうとするときの動きと同じ。

評価基準例 : A.出来る B.やや出来る C.出来ない D.理解できていない

かまえ		自己評価		指導者評価					
		実施日						コメント	
ゆらし動作 CD2・	ゆらし動作では体重を前後に移動するのに合わせてバットを前後にゆらししているか								
	体重を前の足に移すときは後ろの足のカートを上げているか								
	体重を後ろの足に移すときは前の足のカートを上げているか								
	身体でリズムがとれているか								
	ピッチャー方向に顔を向けて身体のリズムをピッチャーに合わせているか								
	体重移動の時に頭が動いていないか								
かまえる位置 CD2・	打席に入ったらず足場を固めているか								
	かまえる位置がホームプレートに近づきすぎているか								
	かまえる位置はバットを伸ばして外角のストライクゾーンに芯が届くところになっているか(へっぴり腰ではダメ)								
	足の幅は最も腰を回しやすい幅から前の足を靴幅一個分戻した幅くらいにしているか								
下半身 CD2・	下半身は腰をねじって打つためのパワーをため込んでいるか								
	腰を捻りすぎず、ボールが両目で見れているか								
	ヒザを軽く曲げているか								
	バックスイングの時に右足のヒザが折れすぎているか								
	走ってくるウサギを捕らえるような下半身の準備ができているか								
上半身 CD2・	上半身はリラックスできているか								
	バットは上体に無駄な力が入らないようにゆるく握っているか								
	ヒジに余裕を持ってかまえているか								
	かまえる時のバットは肩の線に対して45度ぐらいになっているか								
	グリップは後ろ腰よりも後ろの方におかれているか								
	かまえるのバットは傘をさしたようになっていないか								
身体全体 CD2・	ピッチャーに対して向かっていくような姿勢ができているか								
	爪先に体重をかけてかまえているか								
	かまえると同時にゆらし動作で作ったリズムを止めていないか								

