

神奈川で打ち勝つ!
超攻撃的
バッティング論

8点取られても、
9点取る!

全国屈指の激戦区・神奈川で、
名だたる強豪私学に打ち勝つ
県立相模原高校。
その爆発的な打撃力が、
本書で身に付く!

佐相眞澄
神奈川県立相模原高校野球部監督

配信
QRコード付き!
著者本人が動画で
60分間「超攻撃的
バッティング論」を
詳細解説!

定価 本体1900円+税 竹書房

愛知トレーニング交歓会の黎明期よりお世話になった佐相先生の「打撃指導書」です。とてもわかりやすく、すぐに使える内容が盛りだくさん。部活指導時間が制限される中、効率的な練習を目指す指導者の方々に、ぜひ読んでもらいたい一冊です。上位大会に向けて、新チームの指導に、今が最高のタイミングです。

書店では一冊 1,944 円ですが、10 冊以上まとめて買うと 1 冊 1,560 円になります。

各地区でまとめて注文される場合は、この用紙をご利用ください。

注文先：株式会社竹書房 第5編集部 鈴木誠

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-7-3

TEL 03-3234-6301

m_suzuki@takeshobo.co.jp

FAX 03-3234-6225

() 中・() 宛 FAX ()

<注文表>

() 中学校 顧問 () 連絡先 ()

・() 冊注文します。

群雄割拠、戦国・神奈川の高校野球の現状と四天王の強さ……………16
 私が見てきた怪物投手たち——日本中を沸かせた江川卓と松坂大輔……………19
 神奈川の生んだ豪腕サウスポー——松井裕樹と小笠原慎之介……………21
 超攻撃的野球はどのようにできあがったのか……………22
 進学校だからこそ強み……………24
 佐相流野球がバントをあまりしない理由……………26

第1章

超攻撃的バッティング論 基本編

正しいスイングで4割バッターを目指せ

「佐相流バッティング理論とは」……………30
 「まずスイングをする前に」……………31

バットの正しい握り方……………31
 手の甲をピッチャー側に向ける……………35
 遠くに飛ばすにはコックを使う——「ハンマー」のようにバットを振る……………37
 正しいスタンスの取り方——オープンスタンスの注意点……………39
 バットを構えたときのグリップは傘を差す位置に……………43
 ——小学生はトップに近い位置で……………43

第3章

超攻撃的バッティング論 練習編

長所を伸ばし、短所を克服する

「目指せ4割バッター——これが正しいスイングだ」
 構えた時の正しい立ち方……………45
 骨盤を前傾させるとパワーが生まれる……………47
 パワーポジションをしっかりとキープ……………52
 構えた時のグリップの位置は肩よりもやや上に……………52
 トップの位置のバットの角度は前から見ても横から見ても45度……………55
 振り始めたら両腕を束にする……………60
 ——ハイエルボーは左バッターの方が効果的……………64
 スイングする時、前足の踵と後ろ足の踵を運動させる……………69
 後ろ足から前足へのリレーでより大きなパワーを生み出す……………69

スイングはレベルスイングが基本……………71
 レベルスイングの覚え方……………75
 打球に勢いをつける「コック」と「リストターンの練習方法」……………77
 スイングは前を大きく——フォロースルーがとて大切……………79
 前を大きくするスイングの練習法……………83
 タイミングを取る時の重心……………85
 前足で楕円を描くようにタイミングを取る……………89

第2章

超攻撃的バッティング論 実戦編

コース別・球種別・タイプ別・状況別の打ち方

「打つポイントを覚えるためのバント練習」……………92
 「コース別の打ち方」……………93
 インコースの打ち方——前肘を抜いて打つ……………93
 アウトコースの打ち方——バットを外に放り出すよう打つ……………96

第4章

打撃と投球における体のメカニズム

体の使い方ひとつで、成績は急上昇する

骨盤で打て——支点(軸)は骨盤の前と真ん中にあり……………156
 「ため」のないバッターは「ボールを股関節で見る」……………158
 足を上げて打つメリット・デメリットと注意点……………159
 詰まった当たりが多いバッターは背中への向きに注意……………160
 バッティングの正しい両肘の使い方を身に付けるためには……………162
 右投げ左打ちの時代は終わった……………163
 立ち姿が堂々としていない選手、
 走り方の汚い選手はいい選手にはなれない……………165
 走り方をきれいにすればバッティングもよくなる……………167
 足の遅いピッチャーの球は速くならない……………169
 バッティング練習は週4——変化球の肘への負担も考える……………171

第5章

佐相流指導法と気付き

固定観念を捨てるのが勝利への近道

軟式野球と硬式野球の大きな違い……………176
 「ポイントの前に」はやめた方がいい……………178
 ——引き付けて打つのが基本……………178
 カミガちな選手、プレッシャーに弱い選手への対処法……………172
 平常心で戦う——ピンチはチャンスのためである……………180
 打順の持つ意味と理想のラインアップ……………184
 練習のプランを自分で立てる……………186
 限られた時間、場所を有効に使う……………187
 ——練習を工夫するのも監督の役目……………187
 勝つためのチーム運営……………190
 指導者は野球道の探求者であれ……………192
 おわりに……………195