



バッティングの代表的な注意点

1. **構え**...膝は曲げすぎない
2. **トップ**...肩越しに投手を見る、腰は前・上体は後ろ
3. **振りだし**...左腰を背中側に引き、左股関節を軸に回る
4. **インパクト**...捕手側の肩が下がることで強インパクト
5. **フォロースルー**...左肘先端が地面を向く

1.構え

注意点

つま先よりも膝が前に出ないように

つま先より膝が前に出てしまう

➡骨盤が後傾する

・下半身の動きを妨げてしまう

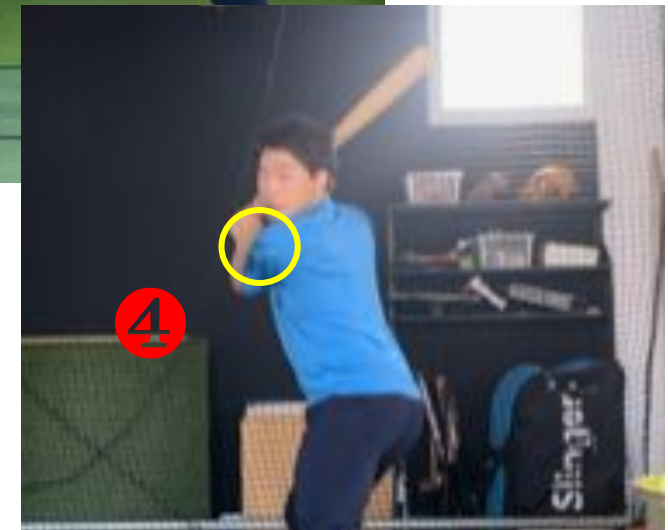
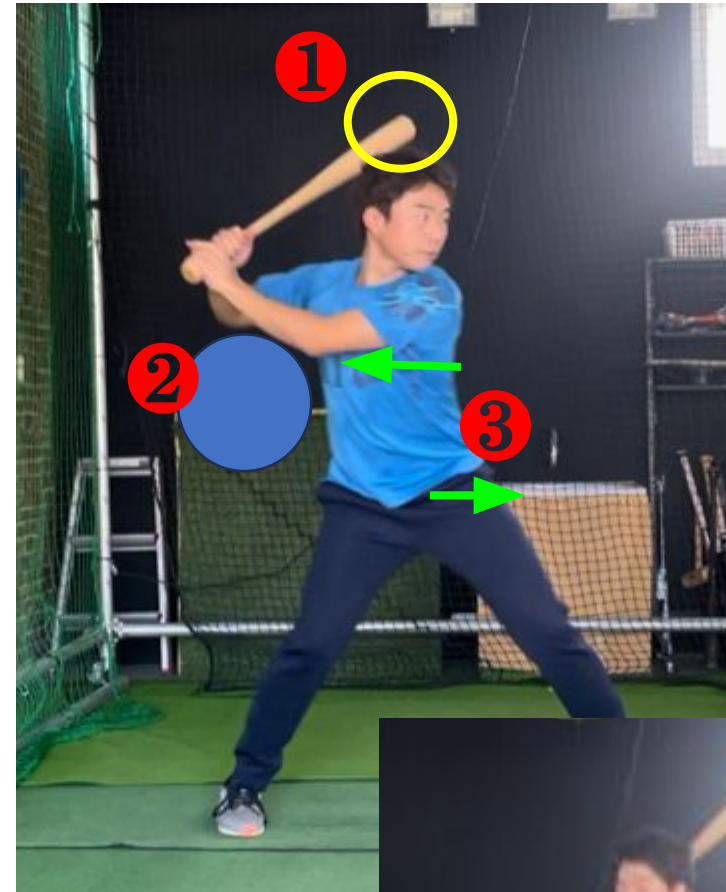
・力を上手く使えなくなる



2. トップ

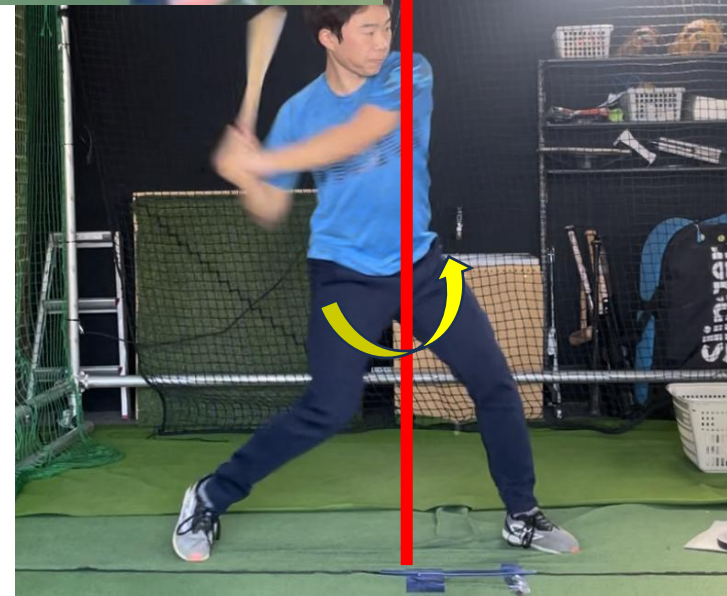
注意点

1. バットの先端が投手側に入り過ぎないように
2. 右脇は締めない
3. 腰(骨盤)は投手側へ胴体は捕手側に残る姿勢に
4. 肩越しに投手を見る



3.振りだし

- ・振り出し⇒左肩と骨盤を
背中側に引くことをきっかけに
- ・右脇を閉めながら振りだす
- ・前脚の股関節を軸として回転
軸足は引きずられるように動く
※軸足の母指球を軸にしてはいけない



4.インパクト

- ・強烈なインパクトをするために
キャッチャー側の肩は
下がっていた方が良い
- ・手首でヘッドを走らせる動きは
行わない⇒手首を固めたまま車の
ハンドルを回すようなイメージで



5. フォロースルー

- ・左肘先端が地面に向いた状態で振り切る
- ・あえて大きく振り切ろうとはしない

