

下半身から振れるようになる練習

バッティングメニュー



乗せ/ワレ・後ジャンプ

1. 着地したときはひざが前に入らない
2. お腹が丸まらないようにする
3. バットの位置は着地しても変わらないようにする
4. 着地したときの地面の力を借りてバットを振る

乗せ/ワレ・後ジャンプ

1. 着地したときはひざが前に入らない
2. お腹が丸まらないようにする
3. バットの位置は着地しても変わらないようにする
4. 着地したときの地面の力を借りてバットを振る

バッティングメニュー



ワレ/片足ジャンプ・前

1. 着地したときはひざが前に入らない
2. 前の肩が中に入らないようにする
3. バットの位置は着地しても変わらないようにする
4. 肘が入るスペースを作って着地する

ワレ/片足ジャンプ・前

1. 着地したときはひざが前に入らない
2. 前の肩が中に入らないようにする
3. バットの位置は着地しても変わらないようにする
4. 肘が入るスペースを作って着地する

バッティングメニュー



軸足/つま先寄せ・棒

1. 中心がぶれない
2. 軸足側のつま先を内側にけるイメージで寄せる
3. 前の肩は中に入れ過ぎない
4. 軸足側の付け根を前に見せるように股関節を入れ替える

軸足/つま先寄せ・棒

1. 中心がぶれない
2. 軸足側のつま先を内側にけるイメージで寄せる
3. 前の肩は中に入れ過ぎない
4. 軸足側の付け根を前に見せるように股関節を入れ替える