

実践を想定したワレの練習

バッティングメニュー



東せ/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

ワレ/パカパカ

1. 股関節を引いた状態で構える
2. 軸足のつま先、膝、つけ根は一直線にそろえる
3. 身体が開かないように前足をパカパカ開いて閉じる
4. 前足を先に前に出してから着地してスイングする

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から着地する

トップの形

1. 中心がぶれない
2. 軸足を内側に寄せる
3. バットの位置は動かさない
4. お尻を引き肘の入るスペースを作っておく

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

ワレ/前足ボール回し

1. バットがの位置が変わらない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前足の裏全体でボールを転がす
4. 着地する前足は開かない