

## 実践を想定したワレの練習



### 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



### 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



### 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