

ボールの軌道に入る練習



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



ワレ/寄せ・棒

1. 中心がぶれない
2. 軸足を内側に寄せる
3. 前の肩は中に入れ過ぎない
4. 棒は動かさず肘を入れる



後手・パームアップ

1. バットを持っている掌は上向きにする
2. 後手が体から離れないために前手で押さえる
3. 下半身でバットをポイントまで持ってくる
4. 手首が返らないようにする