

トップが近くならないようにする練習



胸郭回し/ランジ

1. ランジの姿勢になる
2. 頭の位置が変わらないように胸を回す
3. 常にバットは体の遠くを通るイメージ
4. 前膝はつま先と一直線にする



肩甲骨寄せ/トップ

1. 肘でボールを挟む
2. 挟みながら肩甲骨を中心に寄せる
3. 寄せたまま肘を回し胸を張る
4. 胸より肘が前に出ないように注意する



叩き付けスロー

1. 両足をL字にする
2. 肩甲骨を寄せてトップを作る
3. 股関節を回転させ一気にボールを叩き付ける
4. 身体が横に倒れないように注意する