個人練習メニュー No.22〈バッティング〉

ForGrowth
Baseball for Life

前足に力を伝える練習



気を付けスイング/軸足

1. 両足を揃えて気を付けをする
2. 休めの意識で足を開く
3. スイングと同時に軸足の小指をすべらせる
4. 最後はバットを立て、身体は開かない



気を付けスイング/軸足寄せ

1. 両足を揃えて気を付けをする
2. 休めの意識で足を開く
3. スイングと同時に軸足を前足に揃える気持ちで寄せる
4. 親指は構えたところに残しまわり過ぎないようにする



軸足寄せ/カベスイング

1. 両足を開き股関節を引く
2. 両足の股関節に交互に乗り横向きで動く
3. 軸足で一気に地面を蹴り前足にぶつける
4. 前足に乗った力が地面に伝わり返ってくる力を利用して
軸足が元の位置に戻る

＊注意：メニューの内容は学年、成長スピードによって異なります。詳細はスクール時にご確認ください