



打撃編 バッティングの基本を学ぼう！

■バットの握り方

・バットは、指で握りましょう。

中指・薬指・小指を基準に6本の指で握る感覚を覚えよう。

指で握ることにより、手首を柔らかく使うことができボールに押されないスイングができます。

・手のひらで握ってしまうと手首が固定されバットを扱いにくくしてしまいます。



チェックポイント

※がっちり握ると手首を

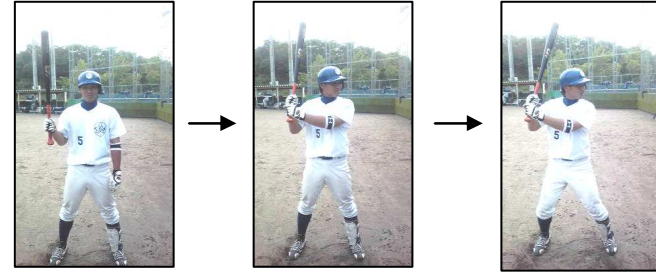
柔らかく使うことが難しくなります。

■基本的な構え方(右打ちの場合)

・雨が降って をさすイメージで右手でバットを握ります。

この時、リラックスした状態で肩幅よりやや広めのスタンスをとってみよう。

この状態ができれば左手を添え膝を少し緩めた形で構えます。



■バットの軌道

・ピッチャーの動作に遅れないようタイミングを取り、ステップしてからスイングに入ります。

インパクトで負けないように体の近くをグリップが通るようにイメージしボールまで最短でバットを出していきます。

シティライトスポーツプロジェクト
ジュニアのための野球教室

野球のきほん

■発行元：株式会社シティライト
■協力：シティライト岡山野球部
■2011年7月18日