

小・中学生のうちに覚えたい
打撃フォーム

9.フォームを覚えるための練習方法1

フォームを覚えるための練習方法

- 引き手の使い方
- 押し手の使い方
- 両手の使い方
- リストターンを覚える

引き手の使い方を覚える

片手スイング（引き手）



片手スイング（引き手）

～目的・注意点～

- 正しいスイング軌道を覚える
- 引き手の肘を背中側に引かないようにする
- バットのヘッドが下がらないようにする



引き手の肘を背中側に 引かないようにする

- バットのヘッドが投手方向へ伸びていくように意識する



バットのヘッドが 下がらないようにする

- 短いバット（片手用）や
バットを短く持ち
ヘッドが下がらないように
注意する

押し手の使い方を覚える

片手スイング（押し手）



片手スイング（押し手）

～目的・注意点～

- 正しいスイング軌道を覚える
- 振り出しでバットが
体から離れないようにする
- 押し手が曲がったまま体の方へ
巻き込まないようにする



- 振り出しでバットが体から離れないようにする
- 押し手が曲がったまま体の方へ巻き込まないようにする
- 押し手が力を発揮したい方向へ伸びていくようにする

両手の使い方を覚える

逆手スイング



逆手スイング ～目的・注意点～

- 両手の使い方、インサイドアウトを覚える
- 上半身だけで振らないように注意する

リストターンを覚える

引き手と押し手の間を空けて打つ



リストターンを覚える練習

～目的と注意点～

- 両手の使い方、リストターンを覚える
- 押し手側の肩が早く出ていかないように注意する



**押し手側の肩が早く
出ていかないようにする**

- **押し手側の意識が強くなりすぎるとドアスイングしやすくなる**

9.フォームを覚えるための練習方法

まとめ

- 正しいスイング軌道を覚える
- スイング軌道を覚えるために
引き手、押し手それぞれの使い方を覚える
- リストターンを覚える