

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

1. タイミングが合わない選手の共通点

何故タイミングを合わせる事が**重要**なのか

フォームがいくら良くても
タイミングが合わなければ
バットにボールは当たらない！

タイミングを合わせる練習方法は多くあるが
選手にあった練習方法を行うことが大切！

見極めるポイントは大きく分けて**2つ**！

その2つとは・・・

- ① **スイング動作の前にタイミングが合っていない選手**
- ② **スイング動作の中でタイミングが合っていない選手**

『タイミングを見極めるポイント』 の見極め方

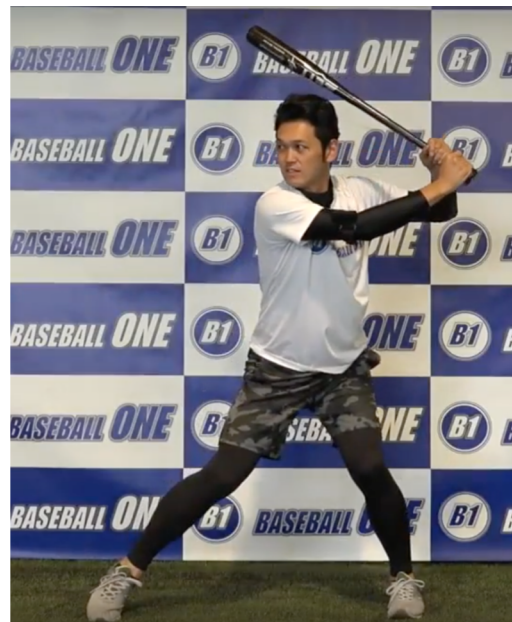
手投げでスローボールを打たせる

- ①の選手は全くタイミングが合わない
- ②の選手は全くタイミングが合わないが
ステップをした状態からスイングすると
タイミングが合う

足を上げて手投げ



足を着地した状態で手投げ



**どちらの選手もタイミングは合わないが
普通に手投げを打って打てる選手と
足を着いた状態で打つと打てない選手がいる。
どちらの形でも練習させるとパターンが分かる**

1. タイミングが合わない選手の共通点

まとめ

- フォームが良くてもタイミングが合わなければヒットを打つことは困難になる
- タイミングが合わない選手の見分け方は**2つ**ある
- 見極め方が理解できていないと改善が難しくなる