

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

10. タイミングを指導する際の チェックポイント

どのタイミングが合わないのか 理解する

- 投手とのタイミング？
- 動き出しのタイミング？

タイミングが合わない理由は様々！！

しかし

**『どのタイミングが合わないのか』
見分けることが**重要****

投手とのタイミングが合っていない選手！

- 足を上げて軸足の股関節へのタメを作るのが遅い
- 足を上げて踏み込み足を下ろすタイミングが合っていない

動き出しのタイミングが 合っていない選手！

- 踏み込み足を下ろした時に
股関節へのタメが出来ていない！
- 体重移動が出来ていない！

**トップを作るタイミングは
合っているのか？**

**『3つのトップの作り方』
を理解する**

リストターン^ンのタイミング・位置は？

- ・ おへその前でリストターンが
できているか？
- ・ グリップの位置は投手方向へ
ズレていないか？

タイミングの取り方は 選手によって**違う！**

選手によって違うタイミングを理解し
どのタイミングが合っていないのか
練習方法も合わせて理解する！！

10. タイミングを指導する際のチェックポイント

まとめ

- どのタイミングが合っていない？
- タイミングにおけるチェックポイント！
- 選手によって様々なタイミングの取り方