

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

2. タイミングを合わせるための ポイントと位置とは？

自らの**ポイント**を確認する

どこに『**タイミング**』を合わせるのか
ポイントを理解させていますか？

タイミングが合わない以前に『**ポイント**』が
分からなければ、動き出す基準ができない

練習方法1



構える

ポイントを合わせる

戻す

スイング





**バットを止める位置が大切
この時に下半身の動きが止まり、
上半身だけでポイントを合わせない**



練習方法2



構える



歩きながら
距離を合わせる



インパクトの距離に
来たら振り出す



スイング





タイミングを合わせるためには
インパクトとの距離が大切。
歩きながらティーを行うことで
インパクトとの距離を**確認**！



**2種類のティーを行うことで
ポイントを確認し
スイング、動き出しのタイミングに
繋げることができる**

**ポイントが理解できていれば
動き出しのタイミングも取れ
自分の動きを投手へ合わせることが出来る**



1. タイミングを合わせるためのポイントと位置 まとめ

- 自らのスイングのポイントの位置を理解する。
- **2種類の練習方法**で確認作業を行う。
- ポイントが理解できることで
動き出しのタイミングが分かるようになる。