

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

3.始動を早くするとは？

始動を早くするには？

足を上げるタイミングを早くすれば
良いということではない！！

足を早く上げたら待つことが大切！

待つポイントは 『股関節』



スイングだけを
早くしようと
していませんか？

振り遅れの原因は
そこにあります



足を上げて待つ



踏み込み足を着地し
振り出す

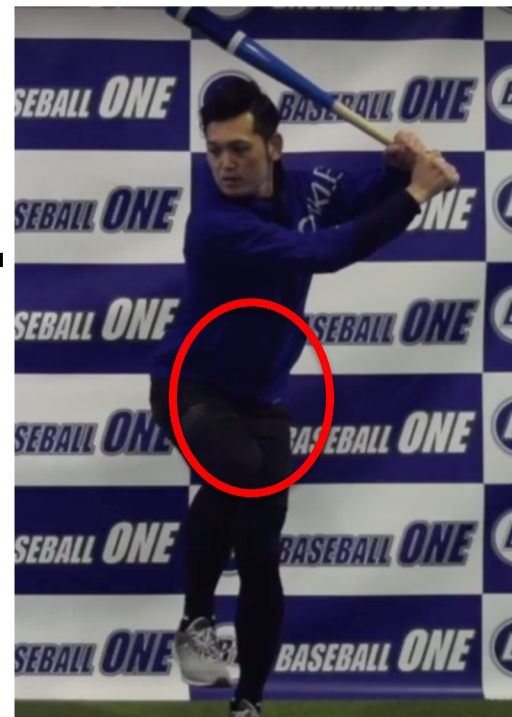


フォローを取る



いかに『**股関節**』へ体重をのせ

ボールを待つことが出来るか



始動を早くしようと
自分の動きを
早くしてはいけない！！

『ボールを待つ時間』

を長くすることが**重要**

始動を早くする
~~一動きを早くする~~

始動を早くする
= 打つ準備を早くする

3.始動を早くするとは？

まとめ

- 自分の動きを**早くしても意味がない！**
- 股関節のタメを作り、**ボールを待つ姿勢を早く作る**
- **ボールを待つ時間をいかに作るかがポイント**