

# 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

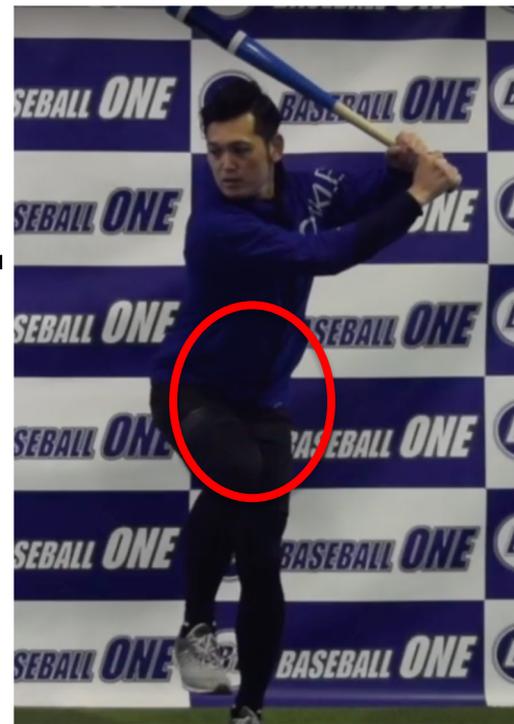


フォローを取る



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