

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

5. 動き出しのタイミング

動き出しのタイミングとは？

- 投手のタイミングに合わせる！
- 自らの動き出しのタイミングを合わせる！

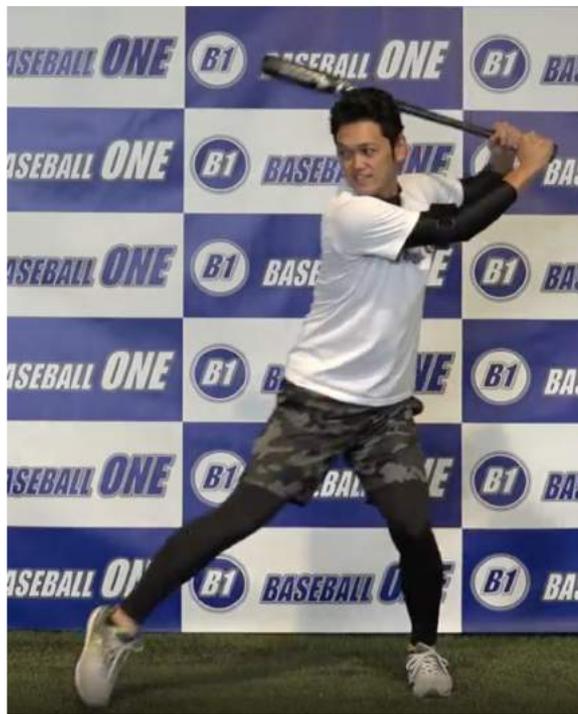
1. 投手のタイミングに合わせるポイント



「踏み込み足」
がポイント



2.自分の動き出しを合わせるポイント

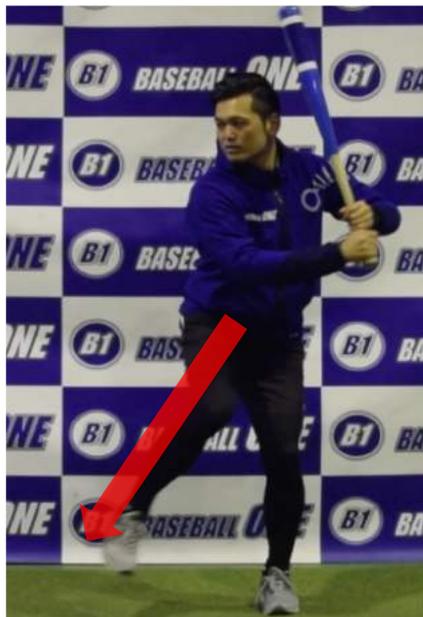


踏み込み足が
着地してからの動きが
ポイント





どちらの**タイミング**が合っていないのか 見極める**ポイント**とは？



見極め方とは？

ステップをした状態で打撃をすることで

投手のタイミングが合っていないのか
自らのタイミングが合っていないのか

5. 動き出しのタイミング

まとめ

- どのタイミングが合っていないのかがポイント
- タイミングを合わせるポイント
- タイミングが合わない選手はどのタイミングか理解する