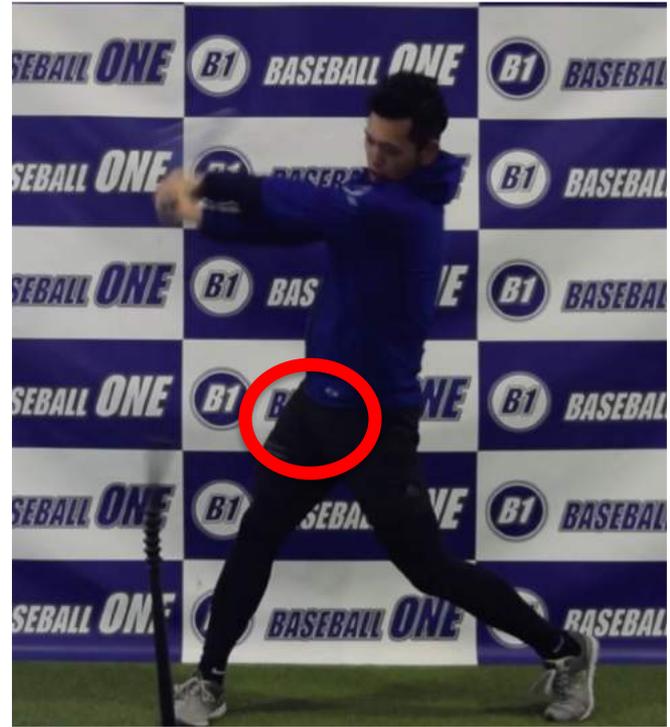
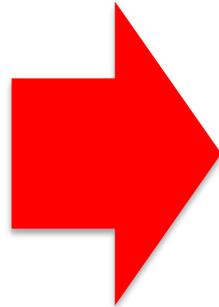
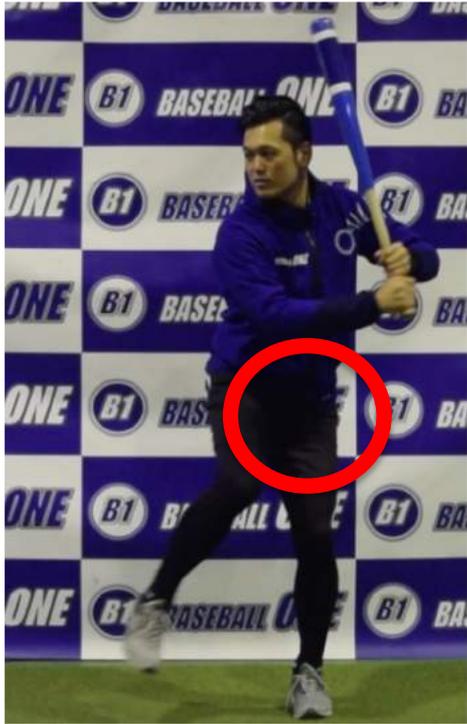


バッティングマスタープログラム -タイミング編-

6. 体重移動のタイミング

1.体重移動とは？

- 軸足側の**股関節**へ作った『**タメ**』をスイング時に踏み込み足側の股関節へ移動させる動作のこと



2.なぜ体重移動を行うのか？



体重移動を行うことにより
インパクトへより強い力を
ぶつけることができる！

3.体重移動を行うことで得られる効果！

- インパクトが強くなる
- タイミングを合わせることが出来る
- 突っ込みを抑えることが出来る

『練習方法1』



『練習方法2』



B1 **BASEBALL ONE**

4.体重移動が行えないと…

- タイミングが合わない！
- 飛距離が出ない！
- 体重が軸足側へ残ってしまう！

6. 体重移動のタイミング

まとめ

- **体重移動とは股関節から股関節への移動**
- **体重移動を行う意味を理解する！**
- **練習方法を習得する。**