

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

7. 手首を返していく タイミングとは？



手首の返していく位置は？

ポイント

『おへその前』



何故おへその前なのか？

リストターンが投手方向へ動いてしまうとバットが出ない！

リストターンが早すぎるとバットが早く返りすぎてこねる！



練習方法1

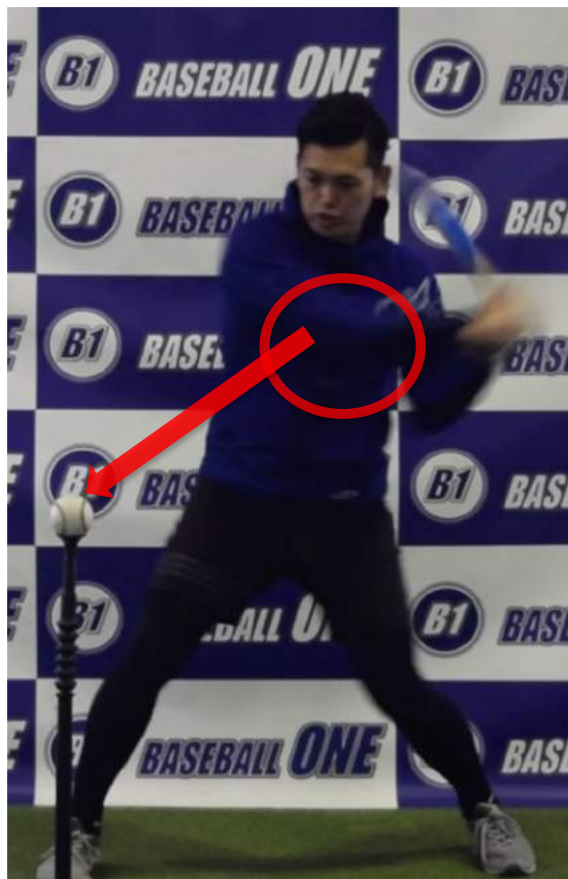


練習方法2



肘の向いた方向にバットは出ていく！

- **引き手の肘はボールの軌道に向ける！**
- **押し手の肘はインパクトに向ける！**
- **インパクトの瞬間に肘を伸ばす！**



『引き手の役割』

ボールの軌道に対して
バットの軌道を合わせる！



『押し手の役割』

下半身からの力を
インパクトへ伝える！

7. 手首を返していくタイミングとは？

まとめ

- **リストターンの位置を理解する**
- **練習方法を理解する**
- **押し手、引き手の役割を理解する**