

打率アッププログラム

2.打率をアップするために 大切なこと！

打率を上げるために
大切になるのは…

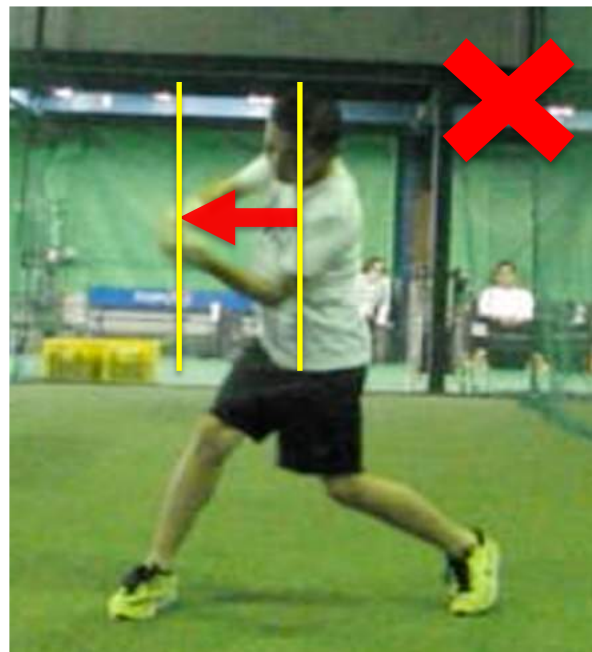
『自分の打つポイントを
理解する』







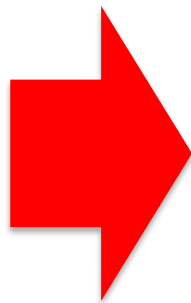
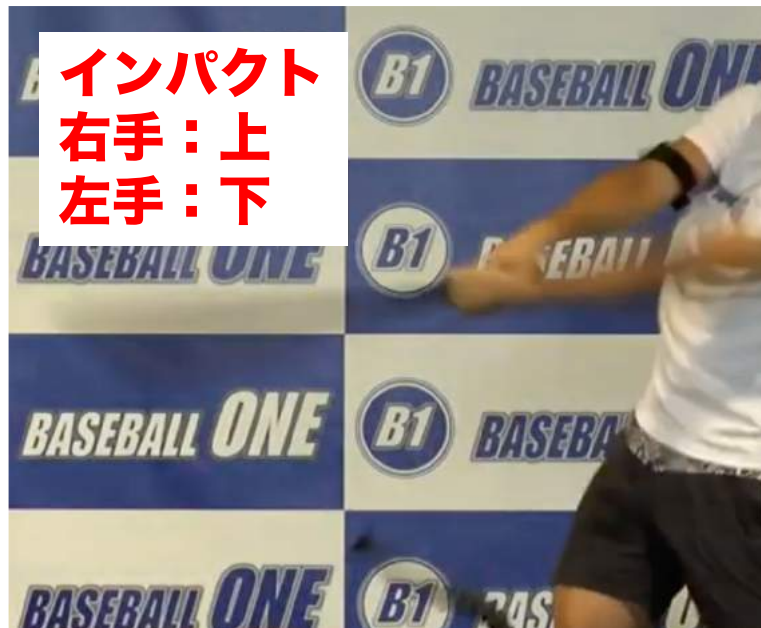
インパクト時のグリップの位置の違い



『リストターン』とは？

**スイングで左手と右手が逆転する動作！
バットにボールが当たってから行う動作！**

リストターンのタイミング



リストターンのタイミングは
ボールがバットに**当たった後**に行っていく

ボールが当たる前に行うと『**こねる**』形になり、
ボールが当たった後にリストターンをしないと
グリップの位置が定まらなくなる。

リストターンのタイミングを覚える練習方法



1.打率をアップするために大切なこと

まとめ

- ・『自分のポイントを理解する』ことで
タイミングのズレがわかる
- ・おへその前で『リストターン』をすることで
ボールに当たるポイントが変わる
- ・ボールを打つポイントを覚える