

打率アッププログラム



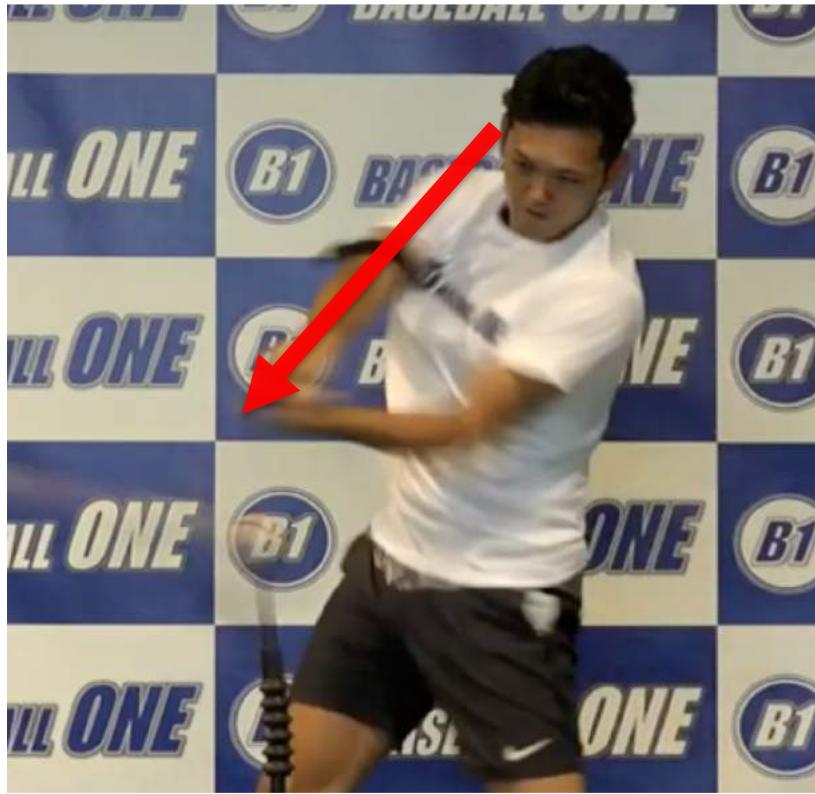
2.打率をアップするために 大切なこと！



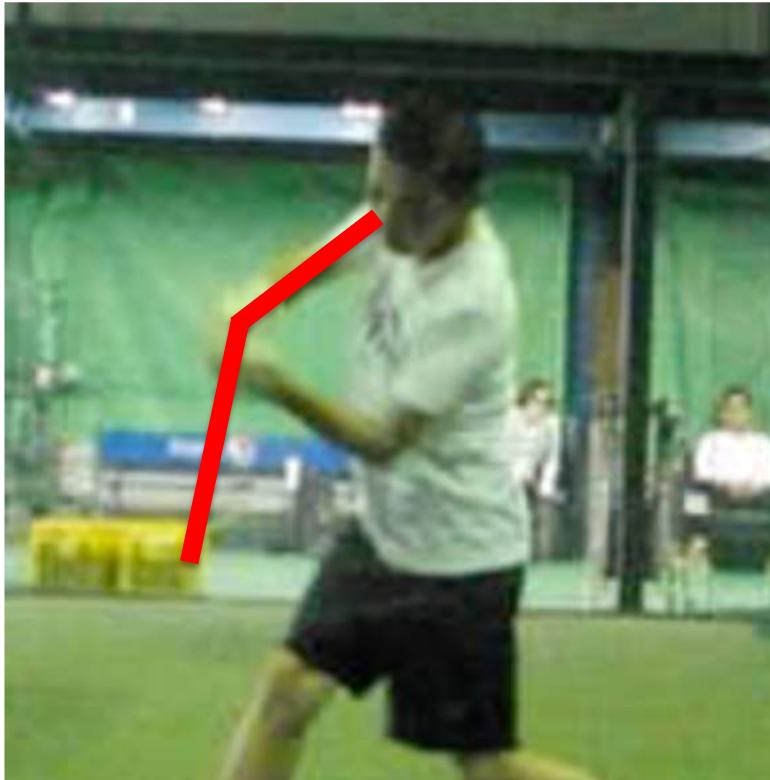
**打率を上げるために
大切なのは…**

**『自分の打つポイントを
理解する』**



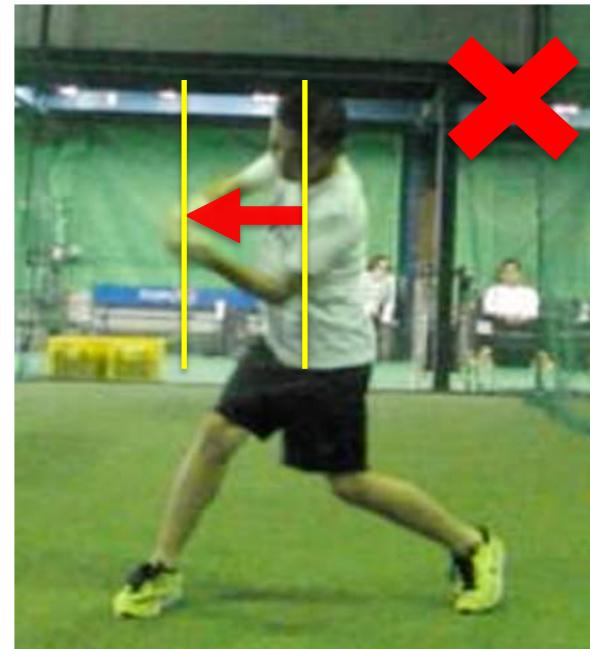


B1 BASEBALL **ONE**



B1 BASEBALL ONE

インパクト時のグリップの位置の違い



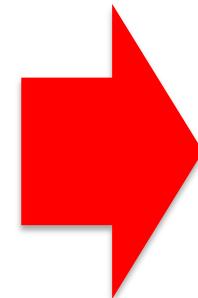
B1 BASEBALL ONE

『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



B1 BASEBALL **ONE**

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

