

打率アツププログラム



3.フルスイングをすることで 打率は上がる？

『フルスイング』とは？

ただカー杯スイングするのではなく
自分の形で振り切ること！！

なぜフルスイングを

しなければいけないのか？

フルスイングをすることで自分の形で振り切ることができる。

タイミングが合っていないければ当然『空振り』をする。

しかし、この空振りが大切になるから
フルスイングをしなければいけません。

『空振り』 をする練習？



ティーを投げ**わざと空振り**をする！

空振りをすることでボールを当てる意識から
しっかりとスイングする意識へと変わり、
フルスイングをすることが出来る

タイミングが合わないからこそ
『空振りの練習』 をする！！

練習方法

わざと空振り ➡ 通常通りティー ➡ わざと空振り

繰り返し行う！！

『フルスイング』 をすることで

- ・ タイミングの違いが理解できる
- ・ 修正する点がどこなのか理解できる

3.フルスイングする事で打率は上がる？

まとめ

- 『フルスイング』することで
タイミングのズレが分かる
- 空振りの練習をし 『フルスイング』で終わる形を
作ることで当てにいかなくなる
- すぐに修正ができるようになり打率が上がる