

# 打率アツププログラム



# 6.逆方向への打ち方

# 『逆方向へ打つ』

逆方向へ打てるようになることで  
ヒットゾーンが広がり  
打率アップに繋がる！！

# 逆方向へ打つポイントを理解する



インパクト時の**体の位置**と  
力の**伝え方**を覚える

# 肩の開き、体の位置

右バッター

胸が一塁ベース方向

左バッター

胸が三塁ベース方向

左右のバッターで違いがある事を理解する！！

# 『走り出す方向が違う』

**右バッター**

1歩目が軸足から

**左バッター**

1歩目が踏み込み足から

# 練習方法の注意点

体重移動を行う



押し手の使い方



踵の位置





**B1** **BASEBALL ONE**

# 『グリップの位置が重要』

反対方向への練習をするときは  
グリップが前に出ないようにすることが大切  
グリップが出てしまうと力が伝わらなくなる！

**グリップの位置を理解することで  
アウトコース、反対方向へ打つときに  
リストターンの位置が安定し  
インパクトの位置も理解できる**

## 6.逆方向への打ち方

### まとめ

- 『走り出す方向』の違いを理解する
- 体重のかけ方、体の位置
- 手首の位置を安定させる