

打率アツププログラム

9. インパクトまでの バットの出し方

ボールの軌道に バットの軌道を合わせる！

- 最短距離は上からバットを出すことではない！
- 下半身だけ先行してバットを出さない！

**『振り出し』のバットの軌道
が重要！！
ボールの軌道に乗せること！**

引き手の位置が バットの軌道を決める！

引き手の**肘の向き**を改善していく

**低めのボールの時は
押し手側の肩は下がっても良い**

『押し手の位置』が重要！！

練習方法



B1 **BASEBALL ONE**

**引き手、押し手によって
バットの出方が変わってくる！**

**押し手側の肩の下がりではなく
腕の使い方が重要！！**

9.インパクトまでのバットの出し方

まとめ

- ボールの軌道にバットの軌道を合わせる
- 引き手と押し手の使い方が重要
- 押し手側の肩は下がっても良い