

野球について調べよう。

◆ テークバックからスイングまで

気をつけよう

左足のつま先をピッチャーに向けて着地すると、ヒザが開いて力がぬけてしまう。体のバランスをくずさないように、45度の角度で着地しよう。

ま、すぐテークバックしよう。
せ番号がピッチャーにみえるくらい体をひねると、スイングしにくくなる。ヒジとバックを軽く後ろへ引くくらいの力をもとう。

悪い



グリップ
上下動
かきず
軽くひ

太ももを内
がわに軽
くひねって
上げる
グリップ

顔 あごをひいて両目でみる

① テークバック

重心は後ろにのこす

親指のつけ根に
体重をかける
じく足

軽くにぎった
握力が強い
グリップ

② トップ

しっかりと足をふみこむ



上半身

前につま
ないように
かまんする。

内もも

力をいれて地面
をはさむイメージ

上半身

下半身にひ
きはれて
上半身も
回転
する

③ スイング

コンパクトにバットをふる



グリップ

ボールは
けでぶつけ
るようふる

上半身より

下半身から先
にかいてんさせ
るイメージ

下半身

よく分かる!!