



だけき 打撃編

バッティングの基本動作を学ぼう！

■バットの握り方

- ・インパクトの時に押されても負けないように、バットは必ず指でしっかりと握る



■構え方

- ・体を楽にした状態で肩幅より少し広めにスタンスをとり、顔の横あたりにバットを構える



■力強いスイング

- ・ボール、ピッチャーの動作に合わせてタイミングを取り、ステップで振り始める
- ・インパクトまで最短でバットを持ってくる



- ・インパクト後は、大きく前にフォローをする

※バットが遠まわりしたり下がったりすると強いスイングができないので、インパクトの瞬間に100%の力が出せるよう、最短でスイングすることを心掛ける



バントはランナーを次の塁に進める為に自分が犠牲になって行う攻撃の1つです

■バントの構え方

- ・目の高さにバットを持ってきて、ボールとバット、目の位置が地面と平行になるように構える
- ※低いボールが来た時は、膝・腰・下半身を使い、体を沈めて平行になるように構える
- 高いボールが来た時は、膝を柔らかくして腰・体全体を使い、平行になるように構える



■バントのスタンスの取り方

- ・立ったままの形で構える
- ・少し足を開いて構える
- ・ピッチャーに正対して構える
- ※どれが正解でどれが間違いというものではないため、自分の行きやすい方法で、なおかつボールとバット、目線が一直線になるように構えるのが一番いいバントになる



■コース別のバントの仕方

- ・インコースにきた場合は、しっかり体を引いて目の前でバントをする
- ・アウトコースにきた場合は、体全体をアウトコースにもっていき、ボール、バット、目線が一直線になるようにバントをする



試合に勝つためには得点をあげることが絶対に必要です
今回学んだ事を日々繰り返し練習しましょう