

PART2 ボールを打とう！

基本⑧

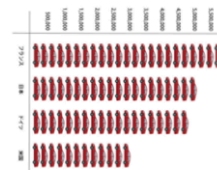
ボールの
打ち方

腰から肩が回り 最後にバットが出る

前足をふみ出したらカラダを回転させてスイングするが、回すには順番がある。最初に回すのは腰。その次に肩。そして最後にバットが出てくる。



攻略DATE



ふみ出した前足で
カベをつくるイメージ

ふみ出した足を伸ばして
カベをつくと
ヘッドが走るぞ。

スイングが下から順に回り出す

1



腰が回る

2



肩が回る

3



ヘッドが出る

落とし穴

✕ 1で胸のロゴが見えるのはダメ

このタイミングで胸が
前を向いているとカラ
ダの回転を使ったスイ
ングができないで気を
つけよう。