

バント

バントにとって一番大事なのは **自分の転がしたい方向に転がす** ということです。狙ったところに転がせないと、直ぐにアウトになってしまいます。地味な作業ではありますが、チームの勝利のためには必要不可欠といっても過言ではないかもしれません。

バントの構え

顔は投手に対して正面を向け、バットの先端がストライクゾーンの最上部にくるようにします。両ヒジをまげて体にかかるく引き寄せ、ヒザはややまげてリラックスしましょう。2つ大事なことがあります。それは **バットを球道に対して直角** にむける事と、**右手の親指と人指し指でV字のように握る** ことです。これは勢いを殺すのに有効的です。これらのことができていないとバントの際にフライになってしまったり、強く転がり続けたりします。

送りバント

ランナーを確実に進塁させる作業のことです。自分はアウトになりますが、**チャンス** を広げるという大切な作業を促します。特に3塁にいるランナーを返す **スクイズ** は確実に決められるようになると点がとれるばかりでなく信頼も得るでしょう。

一塁側へのバント

左足の親指を軸 にして回転しながら右足を前に出し左足にそろえます（文字の説明だと難しいので自分で何度か実際にやってみてください。）。

右足を前に出すと言うのは **外側から回転させる** という意味です。バットは目の高さよりも少し下がいいでしょう。

ボールが投げられたら **体ごとバットをボール** に合わせます。（決してバットだけでやらぬように）

インパクトの瞬間に **わずかに右手を引きましょう**。左手はしっかり握ってグリップエンドを投手側に向けてるようにします。

バント後は両腕を上から下におろす感じでやるのがいいと思われれます。

三塁側へのバント

先ほどとは逆に左打者として打席に入ります。基本は1塁側と同じなのでまずは1塁側を極めるようにしてください。

1. 腰と膝を曲げてバットをボールのコースに合わせます。
2. バッドヘッドにとらえつけられたグラブでボールを捕る感じでミート
3. グリップエンドを前に突き出す感じにしてバッドの角度を変え、ボールを転がす。
4. 最後まで丁寧にボールを目で送り確実なバントをするようにしましょう。

セーフティバント

守備が深い時などの相手が油断しているときに最も有効なバントです。こちらもしっかり決められるようになると相手にとっては脅威となるでしょう。

1. バントと知られないように **ヒッティングの構え** で打席に入ります。
2. 投球動作に合わせてバントの構えへ。手を素早くバント・グリップに、**フルスイングと思わせる** のがコツです。
3. 右足に体重を移しながらホームプレートの前でバントします。
4. ボールが当たると同時に走り始めます。**転がったボールを見てはいけません**。

こうすると成功しやすいのです。セーフティバントはあまり多用するべきではありません。奇襲ぐらいに考えておくのがいいでしょう。