

打撃スイング

ここではスイングについて説明します。基礎から上級編までをやりたいと思います。

はじめに

主に心構えなどを説明しております。

バット

スイング練習にはいるまえに自分にあったバットを選択してください。

スタンス

基本的な立ち方について説明します。

理想的なスイング軌道

どんな軌道が理想的なのかを説明します。

ドアスイングを治す

ドアスイングを治します。

インコース練習

最も苦手なコースの1つを克服します。

打つ1

打つためのトレーニングや変化球の打ち方です。

打つ2

コース別バッティングとゴロ、フライ、引っ張る、流すうち方を紹介します。

トレーニング

トレーニング方法などを紹介してます。

このページは試験的に作ったものです。
それに多少間違っているところもあるかもしれないので自由に編集してもらってかまいません。

ですが自由だからといって限度は守るようにしてくださいね
