

基礎を身につけて ライバルに差をつけよう! **B**

◆インパクトから フィニッシュまで

- 1 インパクト**
両手に強く力を入れて
ボールをたたく。

ポイント
グリップを強く
握ってパワーを
爆発させる!

力が入る
ポイントを
探そう

を打つには、もっ
入るところでイン
パクトが大事。ほ
うにバットを押して
押し返されない場
合にしよう。

パート2 打撃編 4 スイングのしかた②

目的
ボールとバットがぶつかる瞬間のインパクトから、バ
ットを振り抜くフォロースルー、フィニッシュにつなげよう

- 2 フォロースルー**
打球方向にバットを
振り抜いていく。

両ヒジ
両ヒジがのびて
両ワキが
しめる。

- 3 フィニッシュ**
打球を確認し
バットを振り切

バット
左肩の後ろ
に自然にお
さまる。

右足
自然にかかとが
上がる。

両手
ギリギリまで
右手の甲が下、
左手の甲が上。

左足
親指のつけ根で
踏んばる。

あのテクニックが
マンガでわかる!

マンガでたのしくわかる!

少年野球

マンガを読んで
うまくなろう!



プロ野球選手6人の
練習法を公開!

マンガでたのしくわかる! 少年野球

本体価格:1200円(税抜) / 西東社

[拡材コード: 2237]