

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!



スイングのしかた②

パート2
打撃編
4

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
しまる。



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。

両手
ギリギリまで
右手の甲が下、
左手の甲が上。



あのテクニックが
マンガでわかる!