

16 バッティング編(1) ~参考プログラム~

打つ方向に目標がもてる距離や、ものを提示すると効果的です。集中力も高まります。



① ぶんぶん体操 ☆バットを持たず、腕を横に振るイメージトレーニングです。

「足はパー」

「両手をパチン」

「ぶんぶん」

1. 「足はパー」のかけ声で足を肩幅くらいに広げます。「両手をパチン」のかけ声で両手の手のひらを合わせ、胸の前でまっすぐ伸ばします。
2. 「ぶんぶん」と言いながら、顔は動かさず腕だけを左右に動かします。

POINT

大きなかけ声を出して、かけ声にあわせて行いましょう。顔を動かさないことを意識させましょう。

※腕を横に振るイメージをつくりましょう。

② ぶんくる体操 ☆バットを持たず、構えて腰を回転させるイメージトレーニングです。



「足はパー」

「両手をパチン」

「引いて」

「くるっ」

かかどが上がる

1. 「足はパー」で足を肩幅くらいに広げ、「両手をパチン」で両手の手のひらを合わせ、胸の前でまっすぐ伸ばします。
2. 「引いて」で腕を耳の後ろに引きます。
3. 「くるっ」で腰を回転させて、腕を水平に振ります。

POINT

「引いて」の時に、左右どちらに引くかわからない場合があるので、あらかじめ利き手のほうに引くことを意識させましょう。バランスを崩して、フラフラしないように声かけをしましょう。

※腕を横に振り、さらに腰を回すイメージをつくりましょう。