

このスイングで、振った数だけ上手くなる!

私学と対等に打ち合うための バッティング理論

指導・解説: 佐相眞澄 (神奈川県立相模原高等学校 教諭) / 実技協力: 神奈川県立相模原高等学校

1080-S / 46 min

バッティング指導のカリスマ佐相眞澄氏が提唱する理論は、簡潔、明瞭で選手が理解しやすいことが特徴です。初期段階で基本の構えとスイングをしっかり指導し、素振り等を個人練習で行えば部活指導の時間短縮にもつながります。バットを振った数が多ければ多いほど、バッティング技術は上達するのは事実。選手自身が、正しい技術を理解した上で反復練習する。そのための道筋がここに示されます。



5コースのスイングを



5方向からチェック!



股関節でボールを見る、 とは?



14のチェックポイントで 「打てる構えとスイング」をつくる!

▶ 構えの重要性と動かし方

- ✓ 姿勢＝骨盤／肩甲骨の正しいポジショニング
- ✓ 下半身のスタンスとパワーポジション
- ✓ 重心の置き場所とタメ場所
- ✓ 上半身の姿勢における利点と欠点
- ✓ トップポジションに入るためのバット位置(グリップ)

▶ タイミングとスイング

- ✓ バットの始動
- ✓ コッキング
- ✓ 股関節の目で見える
- ✓ ステップと球種
- ✓ インパクトまでの各部位の連動
- ✓ インパクト時のコッキングとリストターン
- ✓ グリップの使い方とフォロースルー
- ✓ イン／アウトコースの打ち分け
- ✓ ベッパ

▶ コース別スイング



商品番号 1080-S

全1巻 8,000 円+税

送料一律

741円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日以内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

FAX.03(3818)6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

2019.6



ジャパンライムDVD通販サイト

<http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!