

POINT

振り幅を
コントロール
して振る

POINT

ボールを
ペットボトルに
軽く当てる



ルを倒さないように打つ

距離感の読みや判断力が良くなる

500cc サイズのペットボトルを用意し、中に水を入れてボールから2～3メートル先、広めの部屋なら4～5メートル先に立てます。ポイントは水を入れすぎないこと。ボールの直径よりも少し下くらいの量だけ入れましょう。そして、ペットボトルを狙ってストロークしますが、転がりが強すぎ

るとペットボトルが倒れてしまいます。ペットボトルにそとと当てて倒さないくらいの加減でストロークすることで。これを繰り返すと距離感の読みに磨きがかかり、タッチを合わせるコツがつかめてきます。同じ練習でも、その日によってボールを転がす距離を変えると、練習の効果がさらに高まります。



水を入れる量はボールより少し下



目に見た距離感を生かして振る



ペットボトルを倒してはいけない



こんな欠点が直ります

ノーカン病が直り バットが一気に上達

強く打ちすぎてもたまにカップインすることがあるが、はずれると大オーバーして3バット。目標にやっと届くくらいのタッチを磨くことで距離感が養われ、ノーカンのバットから卒業できます。



距離感のイメージがつかめてくる



ジャストタッチで3バットを防止