

打撃スイングについて考えてみよう！

体修塾 BCA

打撃スイングを考える要素が4つあります。どの指導者に打撃指導を受けるにしても、まず【打撃スイング診断】を実施し、今現在の自分のスイングを理解しておく必要があります。

【打撃スイング診断】

要素①SP[Swing Path]

インパクトポイント← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →インパクトゾーン

要素②RM[Rotational Motion]

回転を止める← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →回転を止めない

要素③LP[List position]

アクセル← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →逆アクセル

要素④WS[Weight Shift]

体重移動しない← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →体重移動する
(軸足回転) (踏み込み足回転)

技術指導者は、上記の要素のどちらに自分の理論が振っているのか明らかにするべきだと考えています。それができない指導者に、自分の時間を委ねることはできますか？

体修塾 BCA 「打撃理論」

要素①SP[Swing Path]

→10 スイングゾーンを長く（ストライクボックス後面から）とれるスイングが理想です。

要素②RM[Rotational Motion]

→10 骨盤の回転を最大限に使うことが理想です。

要素③LP[List position]

→1～3 パームアップが理想です。ヘッドは返らない方が良く考えています。

要素④WS[Weight Shift]

→10 完全に踏み込み足回転です。回転中は地面に接着しているのは踏み込み足のみです。