

# ヒット 1 point

右足で踏み込むときの  
よりよいフォームを見つけ出そう！

**チェック項目①:** 踏み込んだとき、ボールはどこにある？

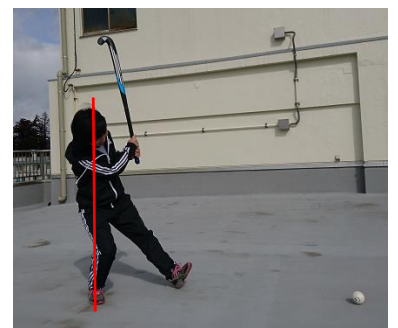
- ・ 身体よりボールの方が前？
- ・ 踏み込んだ足の前にある？
- ・ 踏み込んだ足より後ろ？



一番力が入る場所はどこか、確認してみてください。

**チェック項目②:** (左足踏み込みで) ボールを打った後、身体はどうなっているか。(重心の位置)

- ・ 踏み込んだ足に乗っている？
- ・ 両方の足で立っている？
- ・ 後ろに下がる？



後ろに下がるということは、力が後ろに逃げている？

両足で立っているということは、力が出し切れていない？

気持ちとともにボールに力を伝えるとしたら、身体はどうあるべきか…

あなたのフォームは、それで本当に大丈夫ですか？