

ワンポイントレッスン（技術編）		No.	2
タイトル	送りバント(基本編その2)	作成日	2019/5/22
		作成者	M.Komito

### よくある失敗例

目の位置がバットから離れ、正確なバントができない  
 明らかなボール球（特に高め）に手を出す

### 構える

親指と人差し指・中指の3本をV字形にしてバットの重心付近を持つ



バットのヘッドを立てる（フライになりにくくなる）

バットと目の高さをトライクゾーンの上限に合わせる（これよりも高いボールはバントしない。バットの移動を上から下にするとうフライになりにくい）



股関節と体幹で転がす方向を調整する（手先で調整しない）

隙間を空ける（打球の勢いを殺す）

両膝をリラックスさせる

バッターボックスの前方に立つ（ファウルになりにくい）スクウェアスタンスが標準。多少のオープン、クローズは可

※ 投手の手からボールがリリースされる瞬間に構えるのが理想

### 打つ

バットにボールが当たる瞬間までボールを良く見る（確実にバントしてから走る）

バットの高さ調整は、膝で行い、目とバットの相対位置を変えない（目・バット・ボールをできるだけ一直線上にキープする）



打つ瞬間にバットを引かない（ファウルになり易い）バットの先端付近に当てると、打球の勢いが殺される

※ ストライクバントを心掛ける（ストライクゾーンの高め一杯の高さで構え、それ以上の高いボールには手を出さない）

※ 走者は、バントしたのを確認してから走る（見込で飛び出さない）