

ショルダーカットのポイント



- ①肩幅のクローズスタンスで、膝を軽く曲げて構える。
- ②トスは腰から顔の高さまで手を押し上げ、顔の高さで手を離し、ボールを頭の高さに押し上げる。
- ③ラケットは短く握る。(グリップ上に親指がかかる)
- ④グリップは、イースタン (親指と人差指 V 字がラケット面と 90 度)
or イングリッシュ (親指と人差指 V 字がラケット面と 45 度)。
* ウェスタン (親指と人差指の V 字がラケット面と同じ。ストローク時のグリップ)
- ⑤打点は、体の右前で目の高さ。
- ⑥上半身、手首、腕に力を入れず、ラケットを立ててボールを横から擦りながら押し出す。
- ⑦インパクト前までは、右肩が左肩より前に出ないようにする。
- ⑧インパクト後は、ラケットヘッドを下げないように手首を止め、ラケット面を止める。
- ⑨インパクトまでは右足荷重、インパクト後はゆっくり右腰・右膝を押し込み左足荷重とする。
- ⑩ボールが当たってから頭を動かさずに目だけでボールを追う。(ヘッドアップしない)
- ⑩左足はべた足で最後まで動かさず、右足のけり (踵が上がる) で打線方向へ右膝を押し込む。