

●真正面・直球 ●タン・タタ・タン・スイング ●左足停止後swing
【立ち位置】 やや前、左足中央線。
【立ち姿】 左足半歩前で背を伸ばし立つ。その後やや前傾。
【狙い】 3-4スパット間（その後は球任せ）。
【1歩】 「タン」で球を元の右足前方へ突き出す（右足は左足前を出す）。
【〃】 右足に体重を乗せ切り、停止する。
【〃】 球を持つ腕と体の角度を保ったまま球の重みで前傾する。
【2・3歩】 左手支持を瞬間的に外すと同時に「タタ」と球を追い越す。
【4歩】 「タン」と左足を滑動。キュッと足・両肩を止め球を待つ。
【スイング】 足元まで球の戻りを待って後ろを押す。左手・肩は水平。
【右腕】 球が落ちた反動で、脱力した手が頭の上に来るよう振る。
【2投目】 両端のみ斜めに狙う。1投と同じ投方。2投は上達のチャンス。
【他】 自宅畳上で手遅れを刷り込む。試合前の確認・練習を丁寧に行う。