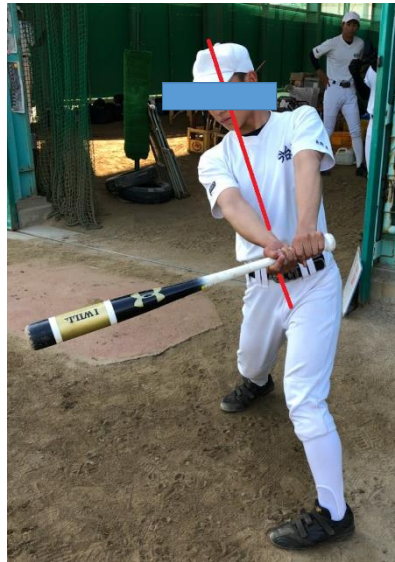


1. 正中線を意識する。



正中線をつくる。

正中線は、体の表面でなく、**体の内部の中心**を通るように意識する。



正中線（1）



正中線（2）

体幹を貫き～地面まで真っ直ぐつながる正中線を意識する。

2. 正中線～上肢～バット～ボールのつながりを意識する。



正中線～バット～上肢～ボールのつながりを意識する。

（1）



体幹から地面まで貫きつながる正中線とバット～上肢～ボールのつながりを意識する。

（2）



体幹から後脚を通り、足裏から地面にまで貫きつながる正中線とバット～上肢～ボールのつながりを意識する。

（3）