

野球ボールの握り方

母指尺足握り

人差し指と中指を縫い目に直角に
交差するようにかける
縫い目と同じところに指がかかるよう
に
親指の腹ではなく指の側面にボールを
当てる



母指指腹握り

親指の腹に当てる握り
が不良フォームに関係
している可能性が
指摘されている

