

初級ライセンス

1 体が開いている



《注意・チェックポイント》

今回の題材は体が開いてしまう選手を指導する場合にまず理解しなければいけないのがどの状態が体が開いている状態と言えるのかというのを理解していかなければいけません。体が開くというのはインパクトの前に腰の回転に対して肩の方が回転してしまっている状態です。またはインパクトの前に胸がピッチャー方向に向いてしまっている状態も体が開いているという状態です。まずは体が開いているというのはどのような状態のことを言うのか？という事を選手には伝えなければいけません。体が開いているぞ！と単純に伝えてしまうとインパクト後もしっかり回転を行わずに回転力が使えなくなってしまう選手や窮屈なスイングになってしまう選手も多くいるので必ずどのタイミングで体が開いてしまっただけではいけないのか？そしてどのタイミングで回転していけばいいのかというのを伝えるようにしていきましょう！



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

打撃において体が開くポイントとしては肩や腰、膝という部位がポイントとなります。開いているという動きよりもなぜその動きが起きてしまっているかということが重要になっていくのです。まずは自分の動きとして開きがあるのか？を認識していくことが大切になります。

【MEMO】