初級ライセンス

10 スタンスが広い

《注意・チェックポイント》

バッティングの中で構え方というのは選手それぞれ違ってきます。その中で構えが広すぎてしまう選手の場合何を見て広いと判断するのか？といった部分を確認しなければいけません。構えが広すぎてしまうことで足を上げた時に軸足に体重が乗り切らずふらついてしまう選手が多くいます。足を上げた時にスムーズにバランス良くスッと立っていられるような位置に足を置く必要があります。一概に肩幅より靴1足分がベストというような決めつけ方は良くありません。肩幅靴1足分だと狭いと感じる選手もいたりします。また狭いと感じる選手もいます。足の位置を見てあげるのではなく足を上げた時のバランスを見てあげることで構えた時の歩幅をどれくらいにしなければいけないのか？という事を選手に確認しながら指導しなければいけません。

阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

スタンス幅というのもそれぞれ力が入りやすい位置があるものです。
一概に押し付けることはしないようにすることが必要です。
スタンズ幅が広すぎるとバランスを取りにくくなりステップなどの
動作も行いづらくなってしまうものです。まずはどの程度が
選手自身に合っているのかを選手と確認していくことが大切です。

【MEMO】