

初級ライセンス

11 構えた時の重心がキャッチャー方向に傾いている



《注意・チェックポイント》

次に構えた時に重心がキャッチャー側に乗りすぎている選手の場合にどういった悪影響が出てきてしまうのか？このような選手にはどのように指導していけばいいのか？という事を学んでいきましょう。構えた時に重心がすでにキャッチャー側に寄せすぎると足を着地させていく時に一緒にピッチャー方向に上半身も打ちに行ってしまう。または体重が軸足側に残りすぎてしまいボールに対して打ちに行けず差し込まれてしまったり振り遅れる原因になります。もし、振り遅れる選手や差し込まれることが多いと感じる選手には構えの時点からベストな重心の位置を作れていない可能性がありますのでスムーズに打ちに付ける重心の位置を見つけてあげる必要があります。重心が片寄り過ぎてしまっている選手に対しては打ちに行く時の状態を見て指導していか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

構えた段階で傾きが出てしまうと力を発揮するための準備という事もできなくなってしまうのです。
構えというのは打つための準備姿勢でもあります。
その時にバランスが悪くなってしまうとスイングにも弱さが出てしまうのです。

【MEMO】