

初級ライセンス

12 構えた時の重心がピ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ピッチャー側に寄せすぎてしまうとどのようなことが起きるのか？このような選手にどのように指導すればいいのか？という事を学んでいきましょう。まず構え時にピッチャー側に体重が乗りすぎた状態で構えてしまうと足を上げた時に軸足側(右バッターなら右足、左バッターなら左足)に体重が乗り切らずボールに対して我慢ができずに打ちに行ってしまう原因の一つになります。そうすると体が突っ込んでしまったりすることが多くなりますので強い打球がいかない原因にもつながっていきます。何を見て重心が前に偏りすぎていると判断すればいいのかというのが上記でも説明した通りです。あなたが指導する際にこういった傾向が見られる選手がいた場合にはこの構えの重心の位置というのを改善していく必要がありますのでチェックポイントとして覚えておきましょう！選手それぞれにあった重心の位置というのをしっかり見極めるよう心がけてください。



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

構えた時に重心がピッチャー側に倒れてしまっていればステップの際にも体が突っ込みやすくなってしまいます。構えの段階ではまっすぐに立つ事を意識していく事でボールに対しても反応しやすい状況を作っていくことが可能になります。

【MEMO】