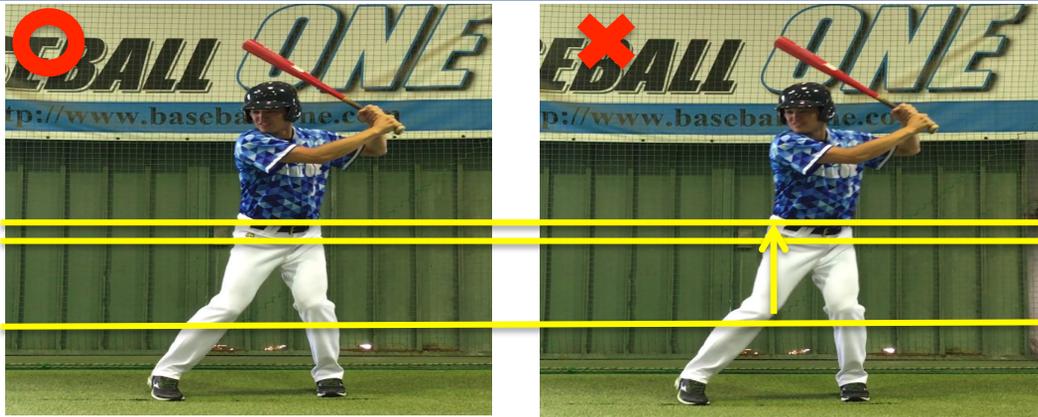


## 初級ライセンス

### 13 構えの時に突っ立ってしまっている



#### 《注意・チェックポイント》

この問題では構えた時の膝の高さについてどこを見てどう指導してすべきなのか？という事について学んでいきましょう。その中でも突っ立ったような状態または膝が伸びきった状態で構えてしまっている選手に指導する場合にまず見てあげないといけない部分は足を着地していく時からスイングにかけての上下の目線のブレです。構えが突っ立ったような状態で構えているとそのままの高さで足を上げてしまいスイングしていく時にガクンッと目線がぶれてしまう選手が多く見られます。こうなるとミート力というのは低下していきます。ストライクゾーンはバッターの目線より低い位置になりますのでその球を打ち行こうとするとどうしても肩を下げて打ったり、膝を曲げて打っていかなければいけません。そうすることで目線がぶれミート力の低下につながります。だからこそ構えからストライクゾーンの一番遠いアウトコース低めの球に対しても目線がぶれずに芯が届く高さで構えていくように指導してあげることで膝の高さというのが決められています。



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

構えた時に突っ立ってしまっているとスイングとしても弱さや不安定な状態になりやすいのです。少しでも重心は低くしておくことで動きとしても安定し強さに繋がっていきます。この重心を低くしていく動作はどの部位を意識するかというと股関節の動きを意識することが重要です。

【MEMO】