

初級ライセンス

14 構えが低すぎてしまう



《注意・チェックポイント》

次に構えた時に低く構えすぎてしまう選手に対してどのような悪影響が出てしまうのか？またどのように指導していくべきなのか？という事を学んでいきましょう。まず構えが低すぎてしまうとどういった弊害が生まれるのかというと、打ちに行く時に反動で伸び上がってしまう選手が多く見られます。そうすると視線がブレてしまいミート力の低下につながってしまいます。ではどの位置がその選手にとって最適な構え位置になるのか？選手それぞれ下半身の強さや足の長さも違いますので一概にこの位置でないといけません！というように決めつけるのもよくありません。打ちに行く時に窮屈なスイングをしていないか？という事を見てあげることで構えの位置というのも変わってきます。このような部分をしっかり見極めていきましょう！



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

構えが低すぎてしまうと体としては動かしにくい状況になってしまいます。あくまでも構えの段階では重心を低くすることも重要なことですが打ちに行くための準備の段階です。いかに打ちに行く動作を強くしていくことができるか？ということが重要なポイントです。自分に合う構えが大切です。

【MEMO】