

初級ライセンス

15 足を上げるタイミングが早い



《注意・チェックポイント》

次に構えから足を上げ始めるタイミングについて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。今回は足を上げるタイミングが早すぎてしまう選手が見えた場合に何を見てあげればいいのか？まず見ていただきたいのが早く足を上げたとしてもしっかり軸足側に体重が残ったまま足を着地させ打ちにいける選手もいます。しかし、それができていない選手というのがあります。そういった選手に足の上げるタイミングを少し遅らせてあげることでしっかり我慢ができる状態で打ちにいけるようになります。ですので一概にこのタイミングで足を上げる！というように決めつけてしまうのではなく打ちにく時に軸足の体重が残っているかどうか？という事を確認し指導するようにしていきましょう！



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

足を上げるタイミングというのは選手が迷ってしまう部分でもあるかと思いますが。ピッチャーによっても変わってしまうので難しいものでもあります。軸足のため動きができていない選手は突っ込んでしまう原因にもなるのでタイミングももちろんですが早い場合には体重のため方を見ることも重要です。

【MEMO】