

初級ライセンス

16 足を上げ始めるのが遅い



《注意・チェックポイント》

次に足を上げるタイミングが遅すぎる選手の場合にどういった指導をするのか？またどういった部分を見ていくべきなのか？という事を学んでいきましょう。まず見ていかなければいけないのが何をもって足を上げるのが遅いのか？という事です。ピッチャーの動作に対して足を上げるのが遅いのか、または選手自身のバッティングフォームに対して足を上げるタイミングが合っていないのか？というのを見る必要があります。ピッチャーが足を上げたら打者も足を上げるというような指導をしてしまうとクイックなどで投げられた場合当然ながら差し込まれてしまいます。その為、このタイミングで足を上げるというよりもしっかり強くスイングして行ける準備を整えるために足を上げなければいけません。選手それぞれのタイミングで足をあげれば強く打ちに行く準備が整うのかは違いますので強制をしないようにだけ注意していきましょう。



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

足を上げるのが遅くなってしまふ選手は動作にも余裕がなくなってしまいます。しっかりと余裕を作れるようにするためにもためる動作などは早く行えるようにしていくことも重要になります。タイミングを取るという事は構えから打ちにいく段階になり強く振るために重要な動きでもあります。

【MEMO】