

初級ライセンス

17 構えた時のバットの位置



《注意・チェックポイント》

次に構えた時のバットの位置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。まず構えた時のバットの位置がバラバラの選手というのが見られたりもします。こういった選手というのはテイクバックを取る距離が変わってきてしまったりするので打ちにくくタイミングなども変わってしまいますので構えた時のバットの位置というは非常に大切になってきます。どこを変えてあげる、どうすればいいということではなく、毎球同じ位置で構えられているかというのを確認していくようにしていきましょう。そうすることでテイクバックの距離や打ちに行くタイミングなども変わらずに打ちにいけるためタイミングをとりやすくなっていきます。もしタイミングがとるのが難しいと感じている選手が見えた場合にはこのような構えの時からチェックしていく必要がありますので指導される際には必ずチェックしていくようにしましょう！



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

構えの段階でのバットの位置はまず選手自身がその位置を認識しているということが重要なポイントです。認識しているよりも低い位置にあればヘッドが下がってしまったり逆に高い位置にあればダウンスイングになりすぎてしまう可能性もあるのでまずはしっかり認識することが重要なのです。

【MEMO】