

初級ライセンス

19 構えた時の姿勢



《注意・チェックポイント》

次に構えた時の姿勢について学んでいきましょう！よく構えた時に姿勢を低くしろなどと指導する事もあると思います。ですが何を見て姿勢を低くしろと言っているのかが非常に重要になります。なぜ姿勢を低くしなければいけないのか？またどうすれば自然と姿勢が低くなるのか？という事を選手に説明してあげなければいけません。人間の体というのは腰が中心になりますので腰の使い方というのが非常に大切になってきます。いわゆる骨盤の姿勢です。骨盤が真っ直ぐあるいは後傾した状態で姿勢を低くしても下半身に力が入らず強くスイングしていくことができませんが骨盤が前傾していれば膝が突っ立った状態でも強くスイングしていくことが可能です。このような体の仕組みを理解していない状態で単純に姿勢を落とせと伝えても選手には何も伝わらない状態になってしまいます。ぜひこのような選手に指導する場合は注意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

構えた時における姿勢はとても重要なものです。スイングを考えた時に意識的に力を抜くことが大事になりますが力が入りにくい状況になっているのであればまずは構えとしても安定した状態で力を抜くことができスイングにスムーズに移行できる状態が構えでは重要です。

【MEMO】