

# 初級ライセンス

## 2 脇が開いてしまう



### 《注意・チェックポイント》

今回は脇が開いてスイングをしてしまう選手にどのような点を注意して指導していくべきなのかという事について学んでいきましょう。まず選手に必ず伝えなければいけないのが脇が開いてしまうと何がいけないのか？ということです。もちろん！例外もありますので絶対に脇を開いてはいけないということではありませんが脇の開き方によっては対応力もついてきますのでいい面もあります。その為、一概にバツと見て開いているから閉じて打つようにと指導をしてしまうと窮屈なバッティングになってしまう可能性がありますので選手の脇の開き方というのもチェックして選手に伝えなければいけません。また脇をしめる場合にも脇をしめる位置というのが非常に重要になります。脇の締め方によってはやはり窮屈なバッティングになってしまうため脇をしめるよう指導する場合は必ず脇のしめる位置というのを注意しながら選手に指導していきましょう！



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

脇が開いてしまう選手というのはバットを出そうとしすぎてしまっていたり動きとしても窮屈になっている場合が多いのです。体の動きと合わせてただ単に脇の開きというポイントではなく体と腕の関係性というのが重要なのです。なぜ脇が開くのか？というメカニズムも重要です。

【MEMO】