

初級ライセンス

20 トップ時のグリップの位置が高い



《注意・チェックポイント》

次に、トップ時のグリップの高さが高すぎる選手の場合、どういった悪影響がでてきてしまうのか、そのような選手にどのように指導してたらいいのかについて学んでいきましょう。まず、トップ時にグリップが高くなりすぎてしまう選手は、上からバットが出てしまいやすくなるため、バットを前ではなく下方方向に振ってしまったり、手だけで打ちにいたりしてしまったりしやすくなります。その結果、ミート率が下がってしまったり、ゴロやこすった打球が増えてしまったりしてしまいます。グリップの位置が高いからよくない、低いからよくないということではなく、そこからのスイングの軌道というものも確認しながら指導していくことが大切です。



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

スイングにおけるトップを作った際に高くなってしまえばインパクトのポイントに向かって行くことを考える必要があります。高くなるという事は肩の筋肉にも力が入ってしまう状況です。力が入りすぎてしまえば無駄な動きにもつながりかねないので動きも意識してトップの位置も作るようにしましょう。

【MEMO】