

## 初級ライセンス

### 21 トップ時のグリップの位置が低くなってしまっている



#### 《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低くなりすぎてしまう選手の場合、どのような悪影響が出てきてしまうのか？このような選手にはどのような指導をしていくべきなのか？について学んでいきましょう。グリップの高さが低くなってしまふことで押し手の肩が下がってしまうことが原因のひとつとしてあります。こうなってしまうことで、ヘッドが下がってしまいバットが下から出てしまうということに繋がっていきます。また、グリップの位置が低くてもそこからスムーズにスイングできている選手もいます。このような選手はグリップの位置が低くなり過ぎているということにはならないので、そのような所まで確認しながら指導していかなければなりません。



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

トップを作る中で低すぎてしまうと手の動きも窮屈になりやすくなってしまいます。これも体の開きを作ってしまう原因でもあります。低くなりすぎてしまうとバットが出ずに体の突っ込みにも繋がってしまうのです。グリップの位置が低くなってしまえばその後の動きにも問題が出てしまうことが多いのです。

【MEMO】