

初級ライセンス

22 トップ時のグリップの位置が顔と近くなっている



《注意・チェックポイント》

次にトップ時のグリップの位置が顔に近すぎる選手に対してどのように指導していくべきなのか？学んでいきましょう。グリップの位置が近いというのは、テイクバックが取れない選手です。テイクバックが取れていない状態で打ちに行ってしまうと振り出しからインパクトまでの距離が近くなってしまいインパクト時に力が伝わらなくなってしまいます。そうならないためにもどのように指導していかなければいいのかというと人間の体というのは力が入ってしまうと体が縮むものです。腕も同じようにテイクバックを取る時から力が入ってしまうとテイクバックがしっかり取れずスムーズな動きができなくなってしまいますので、まずはこのような体の仕組みを選手に伝えてあげないといけません。『こうしなさい！』ではなく、こうなってしまおうこうなるという事を伝えなければ選手は理解できずにプレーすることになってしまうのです。



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

トップでグリップが顔と近くなってしまうとスイングとしても小さくなってしまいます。力を出す時にはある程度の距離が必要となります。遠すぎても力は出にくいですし、近すぎても力は出にくいものです。ある程度の距離感を作ることが必要になるのです。

【MEMO】