

初級ライセンス

24 トップ時にグリップを絞りすぎてしまっている



《注意・チェックポイント》

次にトップの手首の使い方について何を注意し、どのように指導しなければいけないのか？その中でも今回はトップを作った時にバットを絞りすぎてしまう選手の場合何を注意して見なければいけないのかを学びましょう。まずはバットを絞りすぎてしまうとバットがスムーズに出てこなくなってしまう。絞るように持つ事で確かにバットを強く握れるようになるかもしれませんが早く振り抜けるかは別です。バッティングというのは手で打つものではなくバットで打つものです。強く握ったところ早くスイングはできないのでその選手にとってどの位置がバットを力感なく持つことができるのか？というのを見てあげなければいけません。もしかするとその選手には手首が折れ曲がっているような持ち方が持ちやすかもしれませんし、それでもスイングスピードが速いかもしれませんので一概にこの位置でバットを持て！というように決めつけてしまわないように注意していきましょう！



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

グリップをトップの時に絞りすぎてしまうと動きに制限が出てしまうものです。絞る動作を行なった状態でインパクトを迎えようすると強く押し込むことができません。またグリップを絞る動作では力が入ってしまうものです。これも動作をスムーズに行えない原因でもあるのです。

【MEMO】