

## 初級ライセンス

### 25 トップ時の手首が覆いかぶさり過ぎている



#### 《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覆い被せるように持ってしまう選手の場合どのような点に注意して指導をしていくべきなのか？というのについてお伝えしていきます。覆い被せるようにバットを持ってしまうことでヘッドがボールに対して外側から打ちに行ってしまうためこれはよくありません。ですが選手によって覆い被せるように持ってもボールに対して真っ直ぐヘッドが出てくる選手もいます。ですので覆い被せるようにバットを持っている選手に指導する場合はヘッドの出方という事を注意して指導していかなければいけません。ヘッドが真っ直ぐ出ているのにも関わらず持ち方だけを見て指導してしまうと今度はヘッドが下がった状態で振り出してしまう傾向がありますので部分的なところ見るのではなくその先にどうなってしまうのかを注意して指導に当たるよう心掛けていきましょう！



#### 阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

トップの位置で手首が覆いかぶさりすぎているという事は脇も大きく開いてしまうことにつながります。  
また手首で力が入りやすいのは手首がまっすぐになった状態の時でもあります。脇が開いてしまい脇を締める動きなども大きくなればバットの軌道にも影響が出てしまうものです。

#### 【MEMO】