

## 初級ライセンス

### 26 トップ時のヘッドが倒れてしまっている



#### 《注意・チェックポイント》

次にトップ時のヘッドが入りすぎてしまう選手の場合、どのようなことを指導する際に注意し何を見てヘッドが入りすぎているのか？という事について学んでいきましょう。まず伝えないといけないのがトップが入りすぎるとどうなってしまうのか？ということです。ヘッドが入りすぎてしまうとスイングが遅れてしまうなどと言われますがただ入っているから遅れているというわけではございません。トップを作った時の手首とバットの角度というのを見てあげなければいけないのです。多くの選手がトップを作った時に肘から先の手先だけでテイクバックを行ってしまうためヘッドの重さに負けてしまいヘッドが遅れすぎてしまうという現象が起きてきてしまいます。その為、指導に当たる際は単純にトップはこの位置と決めつけてしまわないように注意して指導していかななくてはなりません。



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

トップの時にヘッドが倒れすぎてしまっているという事は自然とグリップの位置も上がってしまいます。ただ単純にバットだけが倒れているのであればバットの動きだけを修正していく必要がありますが腕が上がっていくようにしてヘッドが下がっていれば体の動きの修正が必要になります。

【MEMO】